四庫全書

子部

欽定四庫全書

子部

遵生八牋卷二

詳校官中書臣潘有為

員外郎臣牛稔文覆勘

總校官檢討臣何思鈞

校對官主事臣陳墉

謄録監生臣姚希慶

遵生八牋卷二

明 高濂 撰

清修妙論牋

大藏經曰救災解難不如防之為易療疾治病不如避之為吉今人見左不務防之而務救之不務避之而務藥之譬之有君者不思勵治以求安有身者不能保養以全壽是以聖人求福於未兆絶禍於未萌蓋

災生於稍稍病起於微微人以小善為無益而不為以小惡為無損而不改孰知小善不積大德不成小惡不止大禍立至故太上特指心病要目百行以為病者之鑒人能静坐持照察病有無心病心醫治以心藥奚伺盧扁以瘳厥疾無使病積於中傾潰莫遏蕭牆禍起恐非金石草木可攻所為長年因無病故智者勉焉

喜怒偏執是一病　亡義取利是一病

好色壞德是一病　專心係愛是一病
憎欲無理是一病　縱貪蔽過是一病
毀人自譽是一病　擅變自可是一病
輕口喜言是一病　快意逐非是一病
以智輕人是一病　乘權縱橫是一病
非人自是是一病　侮易孤寡是一病
以力勝人是一病　威勢自惰是一病
語欲勝人是一病　貸不念償是一病

曲人自直是一病　以直傷人是一病
與惡人交是一病　喜怒自伐是一病
愚人自賢是一病　以功自矜是一病
誹議名賢是一病　以勞自怨是一病
以虛為實是一病　喜說人過是一病
以富驕人是一病　以賤訕貴是一病
讒人求媚是一病　以德自顯是一病
以貴輕人是一病　以貧妬富是一病

敗人成功是一病　以私亂公是一病

好自掩飾是一病　危人自安是一病

陰陽嫉妬是一病　激厲旁悖是一病

多憎少愛是一病　堅執爭鬬是一病

推負著人是一病　文拒鉤剔是一病

持人長短是一病　假人自信是一病

施人望報是一病　無施責人是一病

與人追悔是一病　好自怨憎是一病

好殺蟲畜是一病　蠱道厭人是一病

毀訾高才是一病　憎人勝已是一病

毒藥酖飲是一病　心不平等是一病

以賢嘖嗃是一病　追念舊惡是一病

不受諫諭是一病　內踈外親是一病

投書敗人是一病　笑愚癡人是一病

煩苛輕躁是一病　擿搥無禮是一病

好自作正是一病　多疑少信是一病

笑顛狂人是一病　蹲踞無禮是一病

醜言惡語是一病　輕慢老少是一病

惡態醜對是一病　了戾自用是一病

好喜嗜笑是一病　當權自信是一病

詭譎諛諂是一病　嗜德懷詐是一病

兩舌無信是一病　乘酒凶橫是一病

罵詈風雨是一病　惡言好殺是一病

教人墮胎是一病　干預人事是一病

鑽穴窺人是一病　不借懷怨是一病

負債逃走是一病　背向異詞是一病

喜抵捍戾是一病　調戲必固是一病

故迷悞人是一病　探巢破卵是一病

驚胎損形是一病　水火敗傷是一病

笑盲聾啞是一病　亂人嫁娶是一病

教人捶擿是一病　教人作惡是一病

含禍離愛是一病　唱禍道非是一病

見貨欲得是一病　強奪人物是一病

此為百病也人能一念除此百病日逐點檢使一病

不作決無災害痛苦煩惱凶危不惟自已保命延年

子孫百世永受其福矣

大藏經曰古之聖人其為善也無小而不崇其于惡也

無微而不改改惡崇善是藥餌也錄所謂百藥以治之

思無邪僻是一藥　行寬心和是一藥

動靜有禮是一藥　起居有度是一藥

近德遠色是一藥　清心寡慾是一藥
推分引義是一藥　不取非分是一藥
雖憎猶愛是一藥　心無嫉妬是一藥
教化愚頑是一藥　諫正邪亂是一藥
戒勑惡僕是一藥　開導迷誤是一藥
扶接老幼是一藥　心無狡詐是一藥
拔禍濟難是一藥　常行方便是一藥
憐孤恤寡是一藥　矜貧救厄是一藥

位高下士是一樂　語言謙遜是一樂
不負宿債是一樂　愨慰篤信是一樂
敬愛卑微是一樂　語言端慤是一樂
推直引曲是一樂　不爭是非是一樂
逢侵不鄙是一樂　受辱能忍是一樂
揚善隱惡是一樂　推好取醜是一樂
與多取少是一樂　稱嘆賢良是一樂
見賢内省是一樂　不自誇彰是一樂

推功引善是一藥　不自伐善是一藥

不掩人功是一藥　勞苦不恨是一藥

懷誠抱信是一藥　覆蔽陰惡是一藥

崇尚勝己是一藥　安貧自樂是一藥

不自尊大是一藥　好成人功是一藥

不好陰謀是一藥　得失不形是一藥

積德樹恩是一藥　生不罵詈是一藥

不評論人是一藥　甜言美語是一藥

災病自咎是一藥　惡不歸人是一藥
施不望報是一藥　不殺生命是一藥
心平氣和是一藥　不忌人美是一藥
心靜意定是一藥　不念舊惡是一藥
匡邪弼惡是一藥　聽教伏善是一藥
忿怒能制是一藥　不干求人是一藥
無思無慮是一藥　尊奉高年是一藥
對人恭肅是一藥　内修孝悌是一藥

恬靜守分是一藥　　和悅妻孥是一藥

以食飲人是一藥　　助修善事是一藥

樂天知命是一藥　　遠嫌避疑是一藥

寬舒大度是一藥　　敬信經典是一藥

息心抱道是一藥　　為善不倦是一藥

濟度貧窮是一藥　　捨藥救疾是一藥

信禮神佛是一藥　　知機知足是一藥

清閒無慾是一藥　　仁慈謙讓是一藥

好生惡殺是一藥　不寶厚藏是一藥

不犯禁忌是一藥　節儉守中是一藥

謙己下人是一藥　隨事不慢是一藥

喜談人德是一藥　不造妄語是一藥

貴能援人是一藥　富能救人是一藥

不尚爭鬬是一藥　不淫妓青是一藥

不生奸盜是一藥　不懷咒厭是一藥

不樂詞訟是一藥　扶老挈幼是一藥

此為百藥也人有疾病皆因過惡隂掩不見故應以疾病因緣飲食風寒惡氣而起由人犯違聖教以致魂迷魄喪不在形中肌體空虛精氣不守故風寒惡氣得以中之是以有德者雖處幽闇不敢為非雖居榮禄不敢為惡量體而衣隨分而食雖富且貴不敢恣欲雖貧且賤不敢為非是以外無殘暴内無疾病也吾人可不以百病自究以百藥自治養吾天和一吾心志作耆年頤壽之地也哉

百藥一段與道藏少與一二余以家藏宋

刻小本考詳似近人情語故以刻之初謂道藏國
刊似無訛誤余閱一藏以為魚豕之錯不可枚舉

黃帝曰一陰一陽之謂道偏陰偏陽之謂疾兩者不和若四時中有春無夏有秋無冬矣因而和之是謂聖度聖人不絕和合之道但貴于閉密以守天真也

太上曰情慾出於五內魂定魄靜者生也情慾出於胷臆精散神惑者死也

書云聲色動蕩于中情愛牽纏心有念動有著晝想夜夢馳逐於無涯之慾百靈疲役而消散宅舍無主而

傾頽矣

書云慾多則損精人可保者命可惜者身最重者精肝精不固目眩無光肺精不交肌肉消瘦腎精不固神氣減少脾精不堅齒髮浮落若耗散真精不已疾病隨生死亡隨至

神仙可惜歌曰可惜許可惜許可惜元陽宮無主一點既隨穠色枯百神泣送精光去三尸喜七魄怒血敗氣衰將何補尺宅寸田屬别人玉爐丹竈阿

誰處勸世人休戀色戀色貪淫有何益一神去後百神隨百神去盡人不知幾待說時說不得臨時出口泄天機

孫真人銘曰怒甚偏傷氣思多太損神神疲心易役氣弱病相縈勿使悲歡極當令飲食均再三防夜醉第一戒晨嗔亥寢鳴雲鼓註曰扣齒三十六下晨興漱玉津註曰早時開眼即以舌攪上下腭待津生滿口汩汩嚥下直至丹田妖神難犯已精氣自全身若要無諸病常當節五辛註曰不使鹹酸苦辣甜五味偏傷一臓致使生

疾
安神宜悅樂註曰常令心上生歡喜惜氣保和純註曰常使心氣和平絶躁妄焦爍生怒壽夭休論命修行本在人若能遵此理平地可朝真

象山要語曰精神不運則愚血脈不運則病

又曰志固為氣之帥然至於氣之專一則亦能動志故不但持其志又戒之以無暴其氣也居處飲食適節宣之宜視聽言動嚴邪正之辯皆無暴其氣之功

內無所累外無所累自然自在纔有一些他意便沉重了徹骨徹髓見得超然於一身自然輕清自然靈大

陸文達公有二歌曰聽聽聽勞我以生天理定若還懶惰受饑寒莫到窮來方怨命虛空自有神明聽又曰聽聽聽衣食生身天付定酒食貪多折人壽經營太甚違天命定定定

腎水也水生炁炁即火矣心火也火生液液即水矣水

可以滋流百脈火可以薰蒸四大

經曰心牽於事火動於中有動於中必搖其精

天之助人為善也至快至周而略無毫髮之或慳天之報人之惡也亦至信至密而略無毫髮之或漏細考遠計自當見爾

虛齋云食服常溫四體皆春心氣常順百病自遯至哉斯言

又曰樂莫樂於日休憂莫憂於多求古之人雖疾雷破

山而不震雖貧以萬乘而不酧惟胸中一點堂堂者以為張主

張氏曰一念之善則天地神祇祥風和氣皆在乎此一念之惡則妖星厲鬼凶荒禍害皆在乎此可不慎歟

勸君莫存半點私若存半點私終無人不知勸君莫用半點術若用半點術終無人不識

禍莫大於縱已之慾惡莫大於言人之非人非賢莫交物非義莫取念非善莫行事非善莫説

以責人之心責己則寡過以恕己之心恕人則全交

凡人傷巧則可悔之事多全拙則可悔之事少

知止自能除妄想安貧須要禁奢心故云良田千頃日

食二升大厦千間夜眠八尺

治生莫若節用養生莫若寡慾

戒酒後語忌食時嗔忍難忍事順不明人口腹不節致

病之由念慮不正殺身之本

又曰世人之壽悉可百歲而以喜怒哀樂汨没心源愛

慝嗜慾戕伐性根而又揚人之短掩人之長顛倒方
寸頃刻萬變神倦思勞難全天和如彼淡泉汩以五
味欲其不害其可得乎
造物勞我以生逸我以老少年不勤是不知勞老年奔
馳是不知逸天命我逸而我自勞可乎
舊緣漸斷新緣莫結醴交勢合自致日疎無事安閒方
可修道
又曰口中言少心頭事少肚中食少自然睡少依此四

少神仙可了

心牽於事火動于中心火既動真精必揺故當死心以養氣息機以死心

又曰戒滿意之食省爽口之味冬食不得太煖夏食不得太涼

氣清則神暢氣濁則神昏氣亂則神勞氣衰則神去故油盡燈滅髓竭人亡添油燈焰補髓人強

溺愛治容而作色荒禪家謂之外感之欲夜深枕上思

得豔麗或成宵寐之感禪家謂之內感之欲二者之欲絪繆染著皆消耗元精若能離之則腎水自然滋生可以上交于心又若思索文字忘其寢食禪家謂之理障經綸職業不告劬勩禪家謂之事障二者之障雖非人欲亦損性靈若能遣之則心火不至上炎可以下交于腎故曰塵不相緣根無所傷返流全一

六用不行

洞神真經曰養生以不損為延年之術不損以有補為

養生之經居安慮危防未萌也雖少年致疾氣弱體枯若晚年得悟防患補益血氣有餘而神亦自足可以延生

嵇叔夜云服藥求汗或有勿獲愧情一集渙然流離是皆情發于中而形于外也因知喜怒哀樂寧不傷人故心不撓者神不疲神不疲則氣不亂氣不亂則身泰壽延矣

寵辱不驚肝木自寧動静以敬心火自定飲食有節脾

土不泄調息寡言肺金自全恬然無慾腎水自足此皆吾生樂石人當請事斯語

人若知得覺字便知我大物小物有盡我無盡也四大形骸皆外物也榮辱生死物固有之安能使我戚戚哉

有蔽則昏無蔽則明耳之蔽聲目之蔽色口鼻蔽于嗅味四肢蔽于淫樂一擲之力不勝則羣蔽交雜去禽獸不遠人要優游自足心無外想嗒然坐忘在身忘

身在事忘事在家忘家其受用無量

無視無聽抱神以靜形將自正必靜必清無勞汝形無搖汝精可以長生目無所見耳無所聞心無所知汝神守形形乃長存

慎內閉外多知為敗靖節之乞食而咏康節之微醺而歌非有所得若是乎哉病從口入禍從口出可不慎歟人不自重斯召侮矣人不自強斯召辱矣自重自強侮辱斯遠人能改過則善日長而惡日消矣人能

安貧則用長足而體長舒矣禍福無不自求之者後世有星數之説行而反求諸天有堪輿之説行而求之地矣於人事獨委焉萬起萬滅之私亂吾之心久矣今當掃去以全吾湛然之心

人能愈收斂則愈充拓愈細密則愈廣大愈深厚則愈光明萬事不責于人則無寒氷烈火之擾吾心

多言多敗多事多累虛中無我惟善是從守約者心自空知止者心自足

七部要語曰神靜而心和心和而形全神躁則心蕩心蕩則形傷欲全其形先在理神故恬和養神以安于内清虛棲心不誘于外也

七竅者精神之户牖也志氣者五臟之使役也耳目誘于聲色鼻口恱于芳味肌體之于安適其情一也則精神馳騖而不守志氣縻于趣捨五臟滔蕩而不安嗜慾連綿于外心氣壅塞于内蔓衍于荒淫之波留連於是非之境鮮有不敗德傷生者矣

人之禀受性情具焉性之所感者情也情之所安者慾也情出于性而情違性慾由于情而慾害情情之傷性性之妨情猶烟冰之於水火也烟生于火而鬱火冰生于水而遏水故烟沒而火盛冰泮而水通性貞則情銷情滅則性謐夫明者刳情以遣累約慾以守貞食足以充饑養氣衣足以蓋形禦寒美麗之華不為滑性哀樂之感不以亂神處於止足之泉立于無害之岍此全性之道也

海蚌未剖則明珠不顯崑竹未斷則鳳音不揚情性未鍊則神明不發譬諸金木金性包水木性藏火故鍊金則水出鑽木則火生人能務學以鑽鍊其性則才慧發矣

身嘗居善則内無憂慮外無畏懼獨立不慙影獨寢不愧衾上可以接神明下可以對蠻夷德迥幽明禎祥畢集

靈氣謂之神休氣謂之鬼煩氣謂之蟲魚雜氣謂之禽

獸姦氣謂之妖邪氣之濁者愚癡凶虐氣之剛者高嚴壯健氣之柔者仁慈敦篤所以君子行正氣小人行邪氣

形者氣之聚也氣虗則形羸神者精之成也精虗則神粹形者人也為萬物之最靈神者生也是天地之大德最靈者為萬物之首大德者為天地之宗萬物以停育為先天地以清淨是務故當養其形以愛其神敬其身以重其生

理好憎之情則愛勿近也和喜怒之情則怨不犯也故喜怒亂氣嗜慾傷性性相近也習之以遠如水性欲清泥沙污之人性欲平嗜慾害之與性相害不可兩立一起一廢不可俱興

夫生死之道弘之在人生死常也確乎在天但觀以自然則生死之道無可而無不可也或未生而已死或已死而重生或不可以生而生或不可以死而死或可以死而不死或可以生而不生或有生而不如無

生或惜死而所以致死是以致死之地則生致生之
地則死或為知而不可以死或為時而不可以生或
云勞我以生生者好事也不可惡其生又云休我以
死死者惡事也不可好其死凡人心非不好其生不
能全其生非不惡其死不能遠其死哀哉
口舌者禍福之宮危亡之府語言者大命之屬刑禍之
部也言出患入言失身亡故聖人當言發而憂懼常
如臨淵履氷以大若小以富若貧處盛高之谷遊卑

賤之淵微為之本寂為之根懼為之宅憂為之門可不戒歟

福者禍之先利者害之源治者亂之本存者亡之根故上德質而不文不視不聽如無生焉無心無意若未生焉執守虛無而生生焉識道德之意揆天地之情禍莫大於死福莫大于生是以有名之名喪我之槖無名之名養我之宅有貨之貨喪我之賊無貨之貨養我之福

施觀吾曰存我之道切在去機機去身存機住身死無機胸中純白自處

景行録曰以忠孝遺子孫者昌以智術遺子孫者亡以謙接物者強以善自衛者良

又曰知足常足終身不辱知止常止終身不恥

荀子曰自知者不怨人知命者不怨天怨人者窮怨天者凶又曰榮辱之大分安危利害之常體也先義而後利者榮先利而後義者辱榮者常通辱者常窮通

者常制人窮者常制于人

古人云會做快活人凡事莫生事會做快活人省事莫惹事會做快活人大事化小事會做快活人小事化無事

又云忍是心之寶不忍身之殃舌柔常在口齒折只因剛思量一忍字真是快活方片時不能忍煩惱日月長

又曰木有所養則根本固而枝葉茂樑棟之材成水有

所養則泉源壯而流派長灌漑之利溥人有所養則心神安而識見達修道之事成

真誥曰鏡以照面智以照心鏡明則塵垢不染智明則邪惡不生

虛皇經曰財為患之本聚財為聚業財為愛慾根能招一切罪若以財非財始可入道境

又曰汝知見世因緣則知宿世因緣汝修見世因緣則知來世因緣一氣無偏倚所種還自生植此荊棘根

如何望喬林

又云慈悲之力最為廣大能化一切能服一切惡者無與争暴者無與抗所向無與敵是為廣大無邊

又曰口無是非言心無人我相身不受染著方稱無為道衆生俱幻化墮彼色相因須知樂是苦一念了無為

仙經云專精養神不為物雜謂之清反神復氣安而不動謂之静制念以定志静身以安神保氣以存精思

慮兼忘冥想內視則身神並一身神並一則近真矣

延命録曰五穀充肌體而不能益壽百藥療病延年而不能甘口充肌甘口者俗人之所珍苦口延年者道士之所寶

禁忌篇曰善攝生者卧起有四時之早晚興居有至和之常制筋骨有偃仰之力闢邪有呑吐之術流行營衛有補瀉之法節宣勞逸有與奪之要忍怒以養陰氣抑喜以養陽氣然後先將草木以救虧缺服金丹

以定不窮養性之道盡于此矣

列子曰少不勤行壯不競時長而安貧老而寡慾閒心勞形養生之方也

太平御覽曰道者氣也寶氣則道長存秘者精也寶精則神長生精者血脈之川流守骨之靈神精去則骨枯骨枯則死矣是以為道者務寶其精

莊子曰聖人休休焉則平易矣平易則恬淡矣平易恬淡則憂患不能入邪氣不能襲故其德全而神不虧

又曰養志者忘形養形者忘利致道者忘心

真誥曰衰年體羸多爲風寒所乘當深頤養晏此無事

上味玄元棲守絳津體寂至道心存內觀屏波萬累

蕩濯他念乃始近其門户耳若憂累多端人事未省

雖復偲靈空洞存心淡泊纏綿亦弗能達也

玄關秘論曰無心于事則無事于心故心靜生慧心動

生昏

仙經曰子欲長生當由所生之門游處得中進退得所

動静以法去留以度可以延命而愈疾矣

本草總篇曰攝生之道莫若守中守中則無過與不及之害經曰春秋冬夏四時陰陽生病起于過用蓋不適其性而強云為逐強處即病生五臓受氣蓋有常分用之過耗是以病生善養生者既無過耗之弊又能保守真元何患乎外邪所中也故善服藥不若善保養不善保養不若善服藥世有不善保養又不善服藥倉卒病生而歸咎于神天噫是亦未嘗思也可

不謹歟

又曰未聞道者放逸其心逆於生樂以精神徇知巧以憂畏徇得失以勞苦徇禮節以身命徇利財四徇不置心為之病矣極力勞形躁暴氣逆當風縱酒食嗜辛鹹肝為之病矣飲食生冷温涼失度久坐久卧大飽大饑脾為之病矣呼叫過常辯争陪答冒犯寒暄恣食鹹苦肺為之病矣久坐濕地強力入水縱欲勞形三田漏溢腎為之病矣五病既作故未老而羸未

羸而病病至則重重則必斃嗚呼是皆弗思而自取之也衛生之士須謹此五者可致終身無苦經曰不治已病治未病正為此矣

呂氏春秋曰凡生之長也順之也使生不順者欲也故聖人必先適欲適節也室大則多陰臺高則多陽多陰則蹷多陽則痿蹷者逆寒疾也痿躄不能行此陰陽不適之患也是故先王不處大室不為高臺味不衆珍春不燀熱熱則理塞脉則閉結理塞則氣不達

味衆珍則胃充胃充則中大𩋍中大𩋍則氣不違以此求長生其可得乎

三因極一方曰夫人禀天地陰陽而生者蓋天有六氣人有三陰三陽而上奉之地有五行人有五臟五腑而下應之於是資生皮肉筋骨精髓血脈四肢九竅毛髮齒牙唇舌總而成體外則氣血循環流注經絡喜傷六淫內則精神魂魄志意思喜傷七情六淫者寒暑燥濕風熱是也七情者喜怒憂思悲恐驚是也

若持護得宜怡然安泰役冒非理百疴生焉

崔公入藥鏡曰物之最靈惟其人也身者乃萬化之本精於人也若水浮航氣於人也如風揚塵神於人也似野馬聚空水涸則航止風息則塵静野馬散而大空長有精能固物炁能盛物精氣神三者心可不動其變化也外忘其形内養其神是謂登真之路嗜欲縱乎心孰能久去哀樂傷乎志孰能久忘思慮役乎神孰能久無利祿勞乎身孰能久捨五味敗乎精孰

能久節酒醴亂乎情孰能久絶食佳殽飲旨酒視以姝麗聽以淫聲雖精氣強而反禍于身耳目快而致亂于神有百端之敗道以一介而希真安有養身之驗耳夫學道者外則意不逐物而移内則意不隨心而亂湛然保于虛寂造乎清淨之域矣

上元夫人謂漢武帝曰汝好道乎勤而不獲實有由也汝胎性暴胎性淫胎性奢胎性酷胎性賊暴則使氣奔而攻神是故神擾而竭淫則使精漏而魂疲是故

精竭而魂疲奢則使真雜而魄穢是故命逝而靈奥
酷則使喪仁而攻目是故失仁而眼亂賊則使心鬭
而口乾是故内戰而外絶此五事皆是截身之刀鋸
剗命之斧斤矣雖復志好長生不能遣兹五難亦何
為損性而自勞乎
文中子曰静漠恬淡所以養生也和愉虚無所以據德
也外不亂内即性得其宜静不動和即德安其位養
生以經世抱德以終年可謂能體道矣

又曰能尊生雖富貴不以養傷身雖貧賤不以利累形

三茅君訣曰神養于氣氣會于神神氣不散是謂修真

元始經曰喜怒損性哀樂傷神性損則害生故養性以全氣保神以安身氣全體平心安神逸此全生之訣也

達磨胎息經曰元壯既立猶瓜有蒂闇注母氣母呼即呼母吸即吸綿綿十月氣足形圓心是氣之主氣是形之根形是氣之宅神是形之真神用氣養氣因神

住神行則氣行神住則氣住此經要妙之義也

羣仙諸玉曰煉精者煉元精非淫泆所感之精煉氣者煉元氣非口鼻呼吸之氣煉神者煉元神非心意念慮之神故此神氣精者與天地同其根與萬物同其體得之則生失之則死以陽火煉之則化成陽氣以陰符養之則化成陰精故曰見之不可用用之不可見

養生論曰大凡養生先調元氣身有四氣人多不明四

氣之中各主生死一曰乾元之氣化為精精反為氣精者連於神精益則神明精固則神暢神暢則生健若精散則人疲精竭則神去神去則死二曰坤元之氣化為血血復為氣氣血者通于內血壯則體豐血固則顏盛顏盛則生空若血衰則髮變血敗則胸空胸空則死三曰庶氣庶氣者一元交氣氣化為津津復為氣氣連于生生託于氣陰陽動息滋潤形骸氣通則生氣乏則死四曰衆氣衆氣者穀氣也穀濟于

生終誤于命食穀氣雖生蘊穀氣還死精能附血氣能附生當使循環即身永固乾元之陽陽居陰位臍下氣海是也坤元之陰陰居陽位胸中血海是也生者屬陽陽貫五臟喘息之氣是也死者屬陰陰納五味穢惡之氣是也氣海之氣以壯精神以填骨髓血海之氣以補肌膚以流血脈喘息之氣以通六腑以扶四肢穢惡之氣以亂身神以腐五臟

存神論曰物理所不可逃者四曰生曰心曰性曰情有

生必有心有心必有性有性必有情性則定靜情則感通感通之際二氣必交交于外則龍虎飛走鉛汞漏失交于中則龍虎相隨鉛汞內結氣所生也故來入身謂之生所以通生謂之道至人以道制情亂㲃之際能住玄胎恍惚之中能擒物象所以有道合一神形俱妙之功也

又云從色來者由陰陽之中從化來者出陰陽之外由陰陽中來者有留形住世之理故無用之中有用必

奪造化於陰陽出陰陽外者有飛靈走性之道故有為之中無為方獨超昇於象外進退之序能鍊色身而化形能脫化身而化神果無序而頓超理所未聞

元道真經曰生可冀也死可畏也草木根生去土則死魚鼈沈生去水則死人以形生去氣則死故聖人知氣之所在以為身寶

莊子養生篇曰吾生也有涯向秀曰生之所稟各有涯也而智也無涯嵇康曰夫不慮而欲性之動也識而發感智之用也性動者遇物而常足則無餘智從感而求倦而

不已故世之所患常在於智用不在性動也以有涯隨無涯殆已郭象曰以有限之性尋無窮之智安得而不困哉已而為智者殆而已矣向秀曰已困於智矣又為智攻之者又殆矣

莊子又曰達生之情者不務生之所無以為向秀曰生之所無以為者性表之事也張湛曰生理自全為分外所為此是以有涯隨無涯也達命之情者不務智之所無奈何向秀曰命盡而死者是張湛曰乘生順之理窮所稟分豈智所知

西山記曰人之真氣大運隨天元氣小運隨子時午心卯肝酉肺故坐子午取水火交也

又曰一體之盈虛消息皆通於天地應於萬類張湛曰人與陰陽通氣和之於始和之於終靜神滅想生之道也始終和則神志不散

妙真經曰人常失道非道失人人常去生非生去人故養生者慎勿失道為道者慎勿失生使道與生相守生與道相保

黄老經玄示曰天道施化與萬物無窮人道施化形神消亡轉神施精精竭形衰形本生精精生於神不以

精施故能與天合德不與神化故能與道同式

又曰以形化者尸解之類神與形離二者不俱遂象飛鳥入海為蛤而隨季秋隂陽之氣以氣化者生可冀也以形化者甚可畏也

指歸曰遊心於虛靜結志於微妙委慮於無欲歸指於無為故能達生延命與道為久或疑者云始同起於無外終受氣於隂陽載形魄於乾坤資生長於食息而有愚有智有強有弱有壽有夭天耶人耶解者曰

夫形生愚智天也強弱壽夭人也

河圖帝視萌曰侮天時者凶順天時者吉春夏樂山高

處秋冬居卑深藏吉利多福壽考無窮

雒書寶予命曰古人治病之方和以醴泉潤以元氣藥

不辛不苦甘甜多味常能服之津流五臟繫之在肺

終身無患

傳曰雜食者百病妖邪所鍾所食愈少心愈開年愈益

所食愈多心愈塞年愈損焉

真人大計曰奢懶者壽慳靳者夭放散劬勞之異也田夫壽膏粱夭嗜慾多少之驗也處士少疾遊子多患事務繁簡之殊也故俗人競利道士罕營

彭祖曰道不在煩但能不思衣不思食不思聲色不思勝負不思得失不思榮辱心不勞形不極常道引納息但爾可得千歲欲長生無限者當服上藥

仲長統曰蕩六情者有心而不以之思有口而不以之言有體而不以之安安之而能遷樂之而不愛以之

圖之不知曰之益也不知物之易也

飲食不時傷人憂恚悲哀傷人喜樂過差傷人忿懥不解傷人汲汲所願傷人戚戚所患傷人寒暖失節傷人陰陽不交傷人凡交須依導引諸術若能避衆傷人事而復曉陰陽之術則是不死之道大樂氣飛揚大愁氣不通用精令人氣力乏多睡令人目盲多唾令人心煩貪美食令人泄痢俗人但知貪於五味不知有元氣可飲聖人知五味之毒焉故不貪知元氣

可服故閉口不言精氣息應也唾不咽則氣海不潤氣海不潤則津液乏是以服元氣飲醴泉乃延年之本也

明醫論云疾之所起自生五勞五勞既用二臟先損心腎受邪腑臟俱病五勞者一曰志勞二曰思勞三曰心勞四曰憂勞五曰疲勞五勞則生六極一曰氣極二曰血極三曰筋極四曰骨極五曰精極六曰髓極六極即為七傷七傷變為七痛七痛為病令人邪氣

多正氣少怨怒喜怒悲傷不樂飲食不生肌膚顏色無澤髮白枯槁甚者令人得大風偏枯筋縮四時拘急攣縮百關隔塞羸瘦短氣腰脚疼痛此由早娶用精過差血氣不足極勞之所致也

憂畏者生死之門禮教之主存亡之由禍福之本吉凶之元也

養性者失其憂畏則心亂而不治形躁而不寧神散而氣越志蕩而意昏應生者死應死者亡應成者敗應

吉者凶其憂畏者其猶水火不可暫忘也

太上畏道其次畏物其次畏人其次畏身故憂於身者不拘於人畏於已者不制於彼慎於小者不懼於大戒於近者不悔於遠

九仙君論曰形神相托神形相成口受外味以亡識身受內役以喪精神離形以散敗形離神以去生殊不知皮肉相應筋骨乃成肝合筋其外爪心合脉其外色脾合肉其外脣肺合皮其外毛腎合骨其外髮故

外無五傷以敗五體

胎臟論曰先除慾以養精後禁食以存命是知食胎氣

飲靈元為不死之道返童還年

古云衆方囂然我獨淵默中心融融自有真樂是蓋出

乎塵垢之外而與造物者遊也

軒冕不足為吾高而塵埃在我或有所不得避昔人謂

居軒冕之中當有山林之氣然則處塵埃之內不可

有市井之習

瓦盆盛酒與傾金注玉同一醉也蹇驢布韉與金鞍駿

馬同一遊也松牀莞簟與繡衾玉枕同一寢也布袍

蒲絮與貂裘狐貉同一煖也蔬食菜羮與烹龍炮鳳

同一飽也知此則貧賤富貴可以一視矣

康仲俊年八十六極康寧自言少時讀千字文有所悟

謂心動神疲四字也平生遇事未嘗動心故老而不

衰

達磨曰心不緣境住在本源意不散流守於内息神不

外役免於勞傷人知心即氣之主氣即形之根形者氣之宅神形之具令人相因而立若一事有失即不合於至理何能久立焉

又曰心静即神恱神恱即福生

真仙直指曰清静二字清謂清其心源静謂静其氣海心源清則外物不能撓性定而神明氣海静則邪欲不能作精全而腹實

海天秋月道人曰守清静恬淡所以養道處汚辱卑下

所以養德去嗔怒滅無明所以養性節飲食薄滋味
所以養氣然後性定則情忘形虛則神運心死則神
活陽盛則陰衰

莊註云衆竅為風所鳴萬形為化所役風不能鳴則衆
竅虛化不能役則萬形息

玄英疏曰藏舟船於海壑正合其宜隱山岳於澤中謂
之得所然造化之力擔負而趨變故日新驟如逝水
昨我今我新吾故吾義亦然也

林君復集曰飽藜藿者鄙膏粱樂貧賤者鄙富貴安義命者輕生死遠是非者忘臧否

飽肥甘衣輕煖不知節者損福廣積聚驕富貴不知止者殺身

小人詐而巧似是而非故人悅之者衆君子誠而拙似迂而直故人知之者寡

誠無悔恕無怨和無讐忍無辱

何恬庵録曰張飽帆於大江驟駿馬於平陸天下之至

快反思則憂處不爭之地乘獨後之馬人或我嗤樂莫大焉

口腹不節致疾之因念慮不正殺身之本驕富貴者慽慽安貧賤者休休故景公千駟不如顏子一瓢

武林蓮池宏公戒殺生文曰世人食肉咸謂理所應然乃恣意殺生廣積冤結相習成俗不自知覺昔人有言可為痛哭流涕長太息者是也計其迷執略有七條開列如左餘可例推云

其一曰生日不宜殺生哀哀父母生我劬勞已身始誕之辰父母垂亡之日也是日正宜戒殺廣行善事以資冥福使先亡者早獲超昇見存者增延福壽何得頓忘母難殺害生靈世習不覺其非可為痛哭流涕長太息者此也

其二曰生子不宜殺生凡人無子則悲有子則喜子母俱安則幸不思一切禽獸亦各有子胡為慶我子生令他子死母亡於心安乎嬰孩始生不為造福而反

造業愚亦甚矣可為痛哭流涕長太息者此也

其三曰祭先不宜殺生亡者忌辰及春秋二祭俱當戒殺以資冥福雖羅列八珍於前安能起九泉之遺骨而饗之也無益而有傷生命智者不為也舉世習行不以為非可為痛哭流涕長太息者此也

其四曰祈禳不宜殺生世人有疾殺牲祀神以祈福祐不知己之祀神以求生反殺他命而活我命逆天悖理神其有靈決不來饗種種淫祀亦復類此舉世習

行而不覺其非可為痛哭流涕長太息者此也

其五曰婚禮不宜殺生世間婚禮自問名納采以至成婚殺生不知其幾夫婚者生人之始也生之始而行殺理既逆矣又婚姻吉禮也吉日而用凶事不亦慘乎此舉世習行而不覺其非可為痛哭流涕長太息者此也

其六曰燕客不宜殺生良辰美景賢主嘉賓蔬食菜羮不妨清致何須廣殺生命窮極肥甘笙歌燕飲於杯

盤宰割寃號於砧几嗟乎有人心者能不悲哉世習不以為非可為痛哭流涕長太息者此也

其七曰營生不宜殺生世人為衣食故或畋獵或漁捕或殺生靈以資生計我觀不作此業者亦衣亦食未必其凍餒而死也殺生營生神理所怒以殺昌裕百無一人種地獄之禍因受來生之惡報莫此為甚何不別求生計乃執為此七者皆為痛哭流涕長太息者此也

故生文曰蓋聞世間至重者生命天下最慘者殺傷是故逢擒則奔蟣虱猶知避死將雨則徙螻蟻尚且貪生何乃網於山罟於淵多方掩取曲而鉤直而矢百計搜羅使其膽落魂飛母離子散或囚籠檻則如處囹圄或被刀砧則同臨剮戮憐兒之鹿舐瘡痍而寸斷柔腸畏死之猿望彎弓而雙垂悲淚恃我強而淩彼弱理恐非宜食他肉而補己身心將安忍由是昊天垂憫古聖行仁解網著於成湯畜魚興於子產聖

哉流水潤枯槁以囊泉慈矣釋迦代危亡而割肉天台聖者鑿放生之池大樹仙人護栖林之鳥續魚蝦

闕

禪師之遺爱猶存救龍子而傳方孫真人之慈風未泯一活螻蟻也沙彌易短命為長年書生易甲名為上第一放龜也毛寶以臨危而脫難孔愉以微職而封侯屈師縱鯉於元村壽增一紀隋侯濟蛇於齊野珠報千金掇已溺之蠅酒匠之死刑免矣捨將烹之鼈廚婢之篤疾瘳焉買死命於屠家張提

刑魂超三界易餘生於釣艇李景文毒解丹砂孫良嗣解增繳之危卜葬而羽蟲交助潘縣令設江湖之禁去任而水族悲號信老免愚民之牲祥符甘雨曹溪守獵人之網道播神州雀解銜環報恩狐能臨井受術乃致殘軀得命垂白璧以聞經難地求生現黃衣而入夢施皆有報事豈無聞載在簡編昭乎耳目普願隨所見物發慈悲心捐不慳財行方便事或恩周多命大積陰功若惠及一蟲何非善事苟日增而

月累自行廣而福增慈滿人寰名通天府蕩空冤障多祉萃於今生培積善根餘慶及於後世倘更助稱佛號加諷經文為其回向西方令彼永離惡道則存心愈大植德彌深道業資之速成蓮臺生其勝品矣

處事不以聰明為先而以盡心為急不以集事為急而以方便為上

人當自信自守雖稱譽之承奉之亦不為之加喜雖毀謗之侮慢之亦不為之加怒

不可乘喜而多言不可乘快而易事

膽欲大見義勇為心欲小文理密察智欲圓應物無滯

行欲方截然有執

静能制動沈能制浮寛能制褊緩能制急

偶讀醫書有曰洗心曰齋防患曰戒深有可取

枚乘曰欲人無聞莫若勿言欲人無知莫若勿為

輕言戲謔最害事蓋言不妄發則言出而人信之苟常

輕言戲謔遇有正事誠實之言人亦不信

無夢子時教化村落中手持木牌牌上書二詩云身為車兮心為軾車動軾隨無計息交黎火秉是誰無自是不除荆與棘身為客兮心為主主人平和客安處若還主客不康寧精神管定辭君去是為知道妙者

高尚先生曰形者生之舍也氣者生之元也神者生之制也形以氣充氣耗形病神依氣位氣合神存修真之士法於陰陽和於術數持滿御神專氣抱一以神為車以氣為馬神氣相合可以長生

又曰全生之術形氣貴乎安安則有倫而不亂精神貴乎保保則有要而不耗故保養之道初不離于形氣精神

又曰心為君主之官得所養則血脈之氣王而不衰生之本無得而摇也神之變無得而測也腎為作強之官得所養則骨髓之氣榮而不枯臟之本無得而傾也精之聚無得而奪也

梓童寶章曰饒一著添子孫之福闕　駒隙之

易過忍一言免駟馬之難追息一忍養身心之精和言行擬之古人則德進功名付之天命則心閒報應念及子孫則事平受享慮及疾病則用儉
好辯以招尤不若訒默以怡性廣交以延譽不若索居以自全厚費以多營不若省事以守儉逞能以誨妬不若韜精以示拙
華嚴經云人從第一歡喜地入第二離垢地始能行此十善道

一曰性自遠離一切殺生不蓄刀杖不懷怨恨有慚有愧仁恕具足於一切衆心有命之者常生利益之心是菩薩尚不惡心惱諸衆生何況于他起衆生想故以重意而行殺害

二曰性不偷盜於自資財常知止足於他慈恕不欲侵損若物屬他起他物想終不於此而生盜心乃至一草一葉不與不取何況其餘資生之具

三曰性不邪婬於自妻知足不求他妻於他妻妾他所

護女親族媒定及為法所護尚不生於貪染之心何況從事況於非道

四曰性不妄語常作實語真語時語乃至夢中亦不忍作覆藏之語無心欲作何況故犯

五曰性不兩舌於衆生無離間心無惱害心不將此語為破彼故而向彼說不將彼語為破此故而向此說未破者不令破已破者不增長不喜離間不樂離間不作離間不說離間語若實若不實語

六曰性不惡口所謂毒害語粗忩語苦他語令他嗔恨語現前語不現前語強惡語庸賤語不可樂聞語聞者不悅語嗔忿語如火燒心語怨結語熱惱語不可愛語不可樂語能壞自身他身語如是等語皆悉捨離常作潤澤語柔軟語悅意語可樂聞語聞者喜悅語善入人心語風雅典則語多人愛樂語大小悅樂語身心踊悅語

七曰性不綺語常作思審語時語法語順道理語巧調

伏語隨時籌量決定語乃至戲笑語恒思審何況故出散亂之言

八曰性不貪欲於他財物他所資用不生貪心不願不求

九曰性離瞋恚於一切衆生恒起慈心利益心哀愍心歡喜心和潤心攝受心永捨瞋恨怨害熱惱常思順行仁慈祐益

十曰性離邪見住於正道不行占卜不取惡戒心見正

直無誑無諂於佛法僧起決定信

清靜經曰人神好清而心擾之心好靜而欲牽之常能遣其欲而心自靜澄其心而神自清

又曰衆生所以不得真道者為有妄心既有妄心即驚其神既驚其神即著萬物既著萬物即生貪求既生貪求即是煩惱煩惱妄想憂苦身心便遭濁污流浪生死

玉樞經曰道者以誠而入以默而守以柔而用用誠似

愚用默似訥用柔是拙夫如是則可與忘形可以忘我可以忘忘入道者知止守道者知謹用道者知微能知微則慧光生能知謹則聖智全聖智全則慧光生慧光生則與道為一是名真忘惟其忘而不忘忘無可忘無可忘者即是至道

金笥録曰心不留事一靜可期此便是覓靜底路

又曰目不亂視神返于心神返于心乃靜之本

正法眼藏曰汝之本性猶如虛空返觀自性了無一物

可見是名正見了無一物可知是名真知無有青黃長短但見本源清淨覺體圓明即名見性成佛亦名如來知見

陳茂卿夙興夜寐箴為吾人一日修行短度當熟讀之

箴曰雞鳴而寤思慮漸馳盍於其間澹以整之或省舊愆或紬新得次第條理瞭然默識本既立矣昧爽乃興盥櫛衣冠端坐斂形提掇此心皦如日出嚴肅整齊虛明靜一乃啟方策對越聖賢夫子在坐顏曾

後先聖師所言親切敬聽弟子問辨反復參訂事至
斯應則驗于為明命赫然常目在之事去既已我則
如故方寸湛然凝神息慮動静循環惟心是監静存
動察勿貳勿參讀書之餘間以遊詠發舒精神休養
情性日暮人倦昏氣易乘齋莊恭敬振拔精明夜久
斯寢齊手斂足不作思惟心神歸宿養以夜氣貞則
復元念兹在兹日夕乾乾
崔子玉座右銘曰毋道人之短毋説已之長施人慎勿

念受施慎勿忘世譽不足慕惟仁為紀綱隱心而後動謗議庸何傷毋使名過實守愚聖所臧在涅貴不淄暧暧内含光柔弱生之徒老氏戒剛強行行鄙夫志悠悠故難量慎言節飲食知足勝不祥行之茍有恒久久自芬芳

范堯夫布衾銘曰藜藿之甘綈布之溫名教之樂德義之尊求之孔易享之常安錦繡之奢膏粱之珍權寵之盛利慾之繁苦難其得危辱旋臻舍難取易去危

就安至愚且知士寧不然顔樂簞瓢百世師模紂居瓊臺死為獨夫君子以儉為德小人以奢喪軀然則斯衾之陋其可忽諸

東坡云釋如白璧道如黄金儒如五穀則近之矣葢聖不徒生生則必有所為釋迦孔老易地則皆然也

龍舒居士云佛以殺生偷盗邪淫為身三業而孔子言勝殘去殺詩人言文王德及鳥獸昆蟲是豈不戒殺哉盗固不在所言矣孔子言吾未見好德如好色者

詩人多貪淫亂是豈不戒邪淫哉佛以妄言綺語兩舌惡口為口業孔子謂人而無信不知其可豈不戒妄言也謂巧言令色鮮矣仁豈不戒綺語也書稱爾無面從退有後言豈不戒兩舌也荀子謂傷人之言深於矛戟是未嘗不戒惡口也佛以貪嗔癡為意三業孔子言見得思義則戒貪矣言不念舊惡則戒嗔矣言困而不學民斯為下則戒癡矣由此言之儒釋未嘗不同也其不同者惟儒止於世間法釋氏又有

出世間法此其不同耳

客有問曰有生即有死若能無生即能無死然則主於治生與長生者得無死乎荅曰明德者心之神明虛靈不昧能明此而止於至善與鍊神還虛者同一圓覺之性皆不囿於形矣夫有形則有生死不囿於形何生死之有問曰然則三教聖人皆不得死乎荅曰儒云生寄也死歸也道曰勞我以生逸我以死釋曰生如著衫死如脫袴皆離形而超脫耳非真死也問

曰三教學人亦能超脫乎答曰止至善與鍊神禪定功夫極難下手惟上智利根可由頓漸而入若下愚鈍根則未易至也

龍舒居士曰人生時父母妻子屋宅田園牛羊車馬以至微細等物不問大小或祖傳於已或自已營為或子孫或他人為已積累而得色色無非已物且如牕紙雖微被人扯破猶有怒心一針雖小被人將去猶有吝意倉箱既盈心猶不足舉眼動步無非著愛一

宿在外已念其家一僕未歸已憂其失種種事物無不掛懷一日大限到來盡皆拋去雖我此身亦棄物也况身外者乎靜言思之恍如一夢莊子云有大覺者然後知此其大夢也

了明長老曰身爲死物其內活潑潑地者爲活物莫於死物上作活計宜於活物上作活計予深愛此語

梵網戒云常須自知我是未成之佛諸佛是已成之佛汝心佛者未成佛也彌陀佛者已成佛也未成佛者

久沈慾海具足煩惱杳無出期已成佛者久證菩提具足威神能為物護故諸佛勸令衆生念佛是以我未成之佛求他已成之佛為救護耳是故衆生若不念佛聖凡永離父子乖離長處輪迴去佛遠矣

朱陶父曰欲脫輪迴立德為本凡修淨業濟物為先忠君孝親固臣子之大節恭兄友弟實長幼之當然夫婦別朋友信人倫乃正道德親善良近學行斯全勿為善小而不為莫以慾微而不窒骨肉貧賤雖有過

而不疎他人富顯縱無嫌而莫厚婚喪凍餒知不給而量力陰周病老艱危見有難而推誠急助施恩於不報之地防患於未然之前毒害勿興於心讒言莫出諸口瞞心者自壞其心昧己者自殘乎己當愛物不可害物寧譽人無寧毀人謙受益滿則必損惠迪吉從逆必凶經秉妙理依宿德以祭求觀念淨因訪高人而精進往生一念莫更貪生持念一心休萌雜念直下打併勿令纏綿奴僕卑幼切戒欺凌鵝鴨猪

羊慎毋畜養埋暴露之枯骨祭無主之孤䰟橋梁井道隨心修補錢財飲食量力惠施憐饑寒之乞子憫殘廢之蒼生常存利濟曲盡慈悲或禽獸之罹於檻穽縶足倒懸或魚鳥之掛於網羅穿腮反翼雖知萬死尚兾一生彼顧盼而哀鳴以求救我施財而贖命以放生既隨物而廣施利益更逢人而普勸淨因謹三歸持五戒悉莊嚴乎淨土掃六塵修十善皆回向於阿彌凡若此眾不止於下生信如斯必生于上品

塵生便掃莫論是否百年偶聚何苦煩惱太虛之内無物不有萬事從寛其福自厚右除忿怒

染性觸物黏於飴膠婬愛賊人毒於戈矛片時意適永刧靈消一絲未斷塵網難超右斷嗜慾

不扣自鳴鐘鼓為妖寧口之羞斯氣之浮恂恂吶吶立誠寡尤如瓶是守括囊無咎右戒多言

夜結於夢晝馳於想起滅萬端盡屬虛妄要拔前根須除後障一劍當空羣魔消喪右澄妄想

弇州山人養心歌

得歲月延歲月得歡忻且歡忻萬事乘除總在天何必愁腸千萬結放心寬莫膽窄古今興廢言可徹金谷繁華眼裏塵淮陰事業鋒頭血陶潛籬畔菊花黃范蠡湖邊蘆花白臨潼會上膽氣雄丹陽縣裏簫聲絶時來頑鐵有光輝運去良金無艶色逍遥且學聖賢心到此方知滋味别粗衣澹飯足家常養得一生一世拙

閩陳山人逍遥說

夫性有定分理有至極力不能與命鬬才不能與天爭而貪羨之流躁進之士乃謂富貴可以力掇功名可以智取神仙可以學致長生可以術得抱憾老死而終不悟悲夫使天下之富必盡陶朱倚頓邪則原憲黔婁不復為賢人矣使天下壽必盡如王喬彭祖耶則顔氏之子閔氏之孫不復為善人矣使天下之仕必盡如稷契伊管耶則秉田委吏不復為孔子矣

使天下之色必盡如毛嫱西施邪則嫫母孟光不復嫁於人矣蓋富者自富貧者自貧壽者自壽夭者自夭達者自達窮者自窮妍者自妍醜者自醜天地不能盈縮其分寸鬼神不能損益其錙銖是以達觀君子立性樂分含真抱樸心無城府行無町畦天下有道則皦皦與世相清天下無道則混混與世相濁壓之泰山不以為重付之秋毫不以為輕升之青雲不以為榮墜之深淵不以為辱震之雷霆不以為恐刦

之白刃不以爲懼視死生爲旦暮以盈虛爲消息仰觀宇宙之廓落俯視身世之卑㦛如一浮萍之泛大海一稊米之寄太倉又何足議輕重於其間哉故所至皆樂所處皆適出于天爲民入于道爲隣若是則何往而不逍遥哉

嗚呼治亂運也賢否道也壽夭數也遇不遇時也世有才智不相上下而所遇頓殊覽此足以自慰

洗心說

福生於清儉德生於卑退道生於安靜命主於和暢患生於多慾禍生於多貪過生於輕慢罪生於不仁戒眼莫視他非戒口莫談他短戒念莫入貪淫戒身莫隨惡伴無益之言莫妄說不干己事莫妄為默默默無限神仙從此得饒饒饒千災萬禍一齊消忍忍忍債主寃家從此隱休休休蓋世功名不自由尊君王孝父母禮賢能奉有德別賢愚恕無識物順來而勿拒物既去而不追身未遇而勿望事已過而勿思聰

明多暗昧算計失便宜損人終有失倚勢禍相隨戒之在心守之在志為不節而亡家因不廉而失位勸君自警於生平可嘆可警而可畏上臨之以天神下察之以地祇明有王法相繼暗有鬼神相隨惟正可守心不可欺

戒殺牛文

我勸世人勿食牛肉服耕効勞返遭殺戮爾食何來恐為烹鬻吁嗟此牛莫云是畜六道輪迴互相報復

焉知前世非爾眷屬豈為無知臨死觳觫口不能言
垂泪若哭皮觧體分猶張兩目目匪徒張看爾反覆
能保他年不變為犢念我同胞貪饞縱欲只愛口爽
不思中毒牛生惡瘡瘟黃臌腹殺而食之頃刻命促
獄字犬言牢字牛足不食牛犬可免牢獄有飯充饑
得蔬是福何必食牛以快爾欲食之三日神嗔鬼逐
戒之三日名書金籙鑒戒分明再三是囑

欽定四庫全書

子部

遵生八牋卷三

詳校官中書臣潘有為

員外郎臣牛稔文覆勘

總校官檢討臣何思鈞

校對官主事臣陳墉

謄録監生臣姚希慶

遵生八牋卷三

明 高濂 撰

四時調攝牋

高子曰時之義大矣天下之事未有外時以成者也故聖人與四時合其序而月令一書尤養生家之不可少者余録四時陰陽運用之機而配以五臟寒温順逆之義因時系以方藥導引之功該日載以合宜

合忌之事不務博而信怪誕不經之條若服商陸見地藏之寶掘富家土而禳貧者得富此類悉删去而不存不尚簡而棄禦災防患之術如玉經八方祛瘟符籙坐功圖像類此並增入而不置隨時敘以逸事幽賞之條和其性靈悅其心志人能順時調攝神樂頫飡勤以導引之功慎以宜忌之要無競無營與時消息則疾病可遠壽命可延誠日用不可去身豈曰小補云爾錄成箋曰四時調攝

春三月調攝總類

尚書大傳曰東方爲春春者出也萬物之所出也淮南子曰春爲規規者所以圜萬物也規度不失萬物乃理漢律志曰少陽東也東者動也陽氣動物於時爲春故君子當審時氣節宣調攝以衛其生

正月立春木相春分木旺立夏木休夏至木廢立秋木死立冬木殁冬至木胎言木孕於水之中矣

歲時變嘗災害之萌也余特録其變應於疾病者分列

於四時使遵生者懼害預防慎攝自保毋困於時變其他水旱凶荒兵革流移余未之信也不敢録

正月朔忌北風主人民多病忌大霧主多瘟災忌雨雹主多瘡疥之疾忌月内發電主人民多殃七日忌風雨主民災忌行秋令主多疫

二月忌東北雷主病西北多疫春分忌晴主病

三月朔忌風雨主多病忌行夏令主多疫

臟腑配經絡圖

一臟一腑為表裏一經一絡應陰陽

肺手太陰　大腸手陽明　小腸手太陽

心手少陰　三焦手少陽　包絡手厥陰

脾足太陰　胃足陽明　腎足少陰

肝足厥陰　膀胱足太陽　膽足少陽

人身脉運於中血氣周流不已三陽三陰之中有陽明者為兩陽合明厥陰者為兩陰交盡也

經絡配四時圖

天時十二月人身十二經地支十二位手經絡應天足經絡應地

寅手少陽三焦　巳手厥陰心

春主生卯手陽明大腸　夏主長午手少陰心

辰手太陽小腸　未手太陰肺

申足少陽膽　亥足厥陰肝

秋主殺酉足陽明胃　冬主殺子足少陰腎

戌足太陽膀胱　丑足太陰脾

春月氣數主屬之圖

五音 角
五常 仁
五行 木
五數 三
五色
五臭
五味
五官 目
五臟
正東方
天
方

闕



肝神圖



肝臟春旺論 膽附肝下

肝屬木為青帝卦屬震神形青龍象如懸匏肝者榦也狀如枝榦居在下少近心左三葉右四葉色如縞映紺肝為心母為腎子肝中有三神名曰爽靈胎光幽精也夜卧及平旦扣齒三十六通呼肝神名使神清氣爽目為之宮左目為甲右目為乙男子至六十肝氣衰肝葉薄膽漸減目即昏昏然在形為筋肝脉合於木魂之藏也於液為淚腎邪入肝故多淚六府膽為肝之府膽與

肝合也故肝氣通則分五色肝實則目黄赤肝合於脉其榮爪也肝之合也觔緩脉而不自持者肝先死也目為甲乙辰為寅卯音屬角味酸其臭羶心邪入肝則惡羶肝之外應東岳上通歳星之精春三月當存歳星青氣入於肝故肝虚者觔急也皮枯者肝熱也肌肉班點者肝風也人之色青者肝盛也人好食酸味者肝不足也人之髪枯者肝傷也人之手足多汗者肝方無病肺邪入肝則多笑治肝病當用呼為瀉吸為補其氣仁

好行仁惠傷憫之情故聞悲則淚出也故春三月木王天地氣生欲安其神者當澤及羣芻恩沾庶類無竭川澤毋漉陂塘毋傷萌芽好生勿殺以合太清以合天地生育之氣夜卧早起以合乎道若逆之則毛骨不榮金木相尅而諸病生矣

相肝臟病法

肝熱者左頰赤肝病者目奪而脇下痛引小腹令人喜怒肝虛則恐如人將捕之實則怒虛則寒寒則陰氣壯

夢見山林肝氣逆則頭痛脇痛耳聾頰腫肝病欲散急食辛以散之用酸以補之當避風肝惡風也肝病臍左有動氣按之牢若痛支滿淋溲大小便難好轉筋肝有病則昏昏好睡眼生膜視物不明飛蠅上下肝肉振睛或生暈映冷淚兩角赤痒當服升麻散方見玉經八方後

修養肝臟法

以春三月朔旦東面平坐叩齒三通閉氣九息吸震宮青氣入口九吞之以補肝虚受損以享青龍之榮

六氣治肝法 秘訣曰噓以治肝要兩目睜開為之口吐鼻取不使耳聞

治肝臟用噓法以鼻漸漸引長氣以口噓之肝病用大噓三十遍以目睜起以出肝邪氣去肝家邪熱亦去四肢壯熱眼昏胬肉赤紅風痒等症數噓之綿綿相次不絕為妙疾平即止不可過多為之則損肝氣病止又恐肝虛當以噓字作吸氣之聲以補之使肝不虛而他臟之邪不得以入也大凡六字之訣不可太重恐損真氣人能常令心志內守不為怒動而生喜悅則肝病不生

故春三月木旺天地氣生萬物榮茂欲安其神者當止殺傷則合乎太清以順天地發生之氣夜卧早起以合養生之道

黃帝製春季所服奇方

黃帝曰春三月服何藥岐伯曰男子有患五勞七傷陰囊消縮囊下生瘡腰背疼痛不得俛仰筋脉痺冷或時熱癢或時浮腫難以行步因風淚出遠視䀮然咳逆上充身體痿黃氣脹臍痛膀胱攣急小便出血莖管陰子

疼痛或淋瀝赤黃汚衣或夢寐多驚口乾舌強皆犯七傷此藥主之

茯苓 五錢食不消加一錢

菖蒲 五錢患耳加一錢

括蔞 四錢熱渴加五錢

牛膝 五錢腰痛加一錢

山茱萸 五錢身痒加一錢

兔絲子 五錢陰痿加一錢

巴戟天 四錢陰痿加五分

細辛 四錢視泛加五分

續斷 五錢有瘡加一錢

防風 五錢風邪加一錢

山藥 五錢陰濕痒加一錢

天雄 三錢風痒加五分

蛇床子四錢炁促加五分　栢子仁五錢氣力不足加一錢

遠志五錢驚悸加一錢　石斛五錢身皮痛加一錢

杜仲五錢腸痛加一錢　蓯蓉四錢陰萎加一錢

右一十八味各依法製度擣為細末煉蜜為丸如豍豆大每服三丸加至五七丸三飡食前服之服至一月百病消滅體氣平復神妙無比

肝臟導引法正二月三月行之

治肝以兩手相重按肩上徐徐緩綟身左右各三遍又

可正坐兩手相叉翻覆向胸三五遍此能去肝家積聚風邪毒氣不令病作一春早暮須念念爲之不可懈惰使一曝十寒方有成效

春季攝生消息論

春三月此謂發陳天地俱生萬物以榮夜卧早起廣步於庭披髮緩行以使志生生而勿殺與而勿奪賞而勿罰此養氣之應養生之道也逆之則傷肝肝木味酸木能勝土土屬脾主甘當春之時食味宜減酸益甘以養

脾氣春陽初升萬物發萌正二月間乍寒乍熱高年之人多有宿疾春氣所攻則精神昏倦宿病發動又兼去冬以來擁爐薰衣啗炙炊煿成積至春因而發泄致體熱頭昏壅隔涎嗽四肢倦怠腰脚無力皆冬所蓄之疾甞當體候若稍覺發時不可便行踈利之藥恐傷臟腑别生餘疾惟用消風和氣凉膈化痰之劑或選食治方中性稍凉利飲食調停以治自然通暢若無疾狀不可吃藥春日融和當眺園林亭閣虛敞之處用攄滯懷以

暢生炁不可兀坐以生他鬱飲酒不可過多人家自造米麪團餅多傷脾胃最難消化老人切不可以飢腹多食以快一時之口致生不測天氣寒暄不一不可頓去綿衣老人氣弱骨踈體怯風冷易傷腠裏時備夾衣遇煖易之一重漸減一重不可暴去

劉處士云春來之病多自冬至後夜半一陽生陽炁吐陰氣納心膈宿熱與陽炁相衝兩虎相逢狹道必鬬矣至於春夏之交遂使傷寒虛熱時行之患良由冬月焙

火食炙心膈宿痰流入四肢之故也當服袪痰之藥以導之使不為疾不可令背寒寒即傷肺令鼻塞咳嗽身覺熱甚少去上衣稍冷莫強忍即便加服肺俞五臓之表胃俞經絡之長二處不可失寒熱之節諺云避風如避箭避色如避亂加減逐時衣少食申後飯是也

春三月六氣十八候皆正發生之令毋覆巢殺毋破卵毋伐林木

千金方云春七十二日省酸增甘以養脾氣

金匱要略云春不可食肝為肝旺時以死氣入肝傷魂也

養生論曰春三月每朝梳頭一二百下至夜卧時用熱湯下鹽一撮洗膝下至足方卧以洩風毒脚氣勿令壅塞

雲笈七籖曰春正二月宜夜卧早起三月宜早卧早起

又曰春三月卧宜頭向東方秉生氣也

春氣溫宜食麥以涼之不可一於溫也禁吃熱物併焙

衣服

參贊曰春傷於風夏必飧泄

千金翼方曰春甲乙日忌夫婦容止

又曰春夏之交陰雨卑濕或飲湯水過多令患風濕自汗體重轉側不能小便不利作他治必不救惟服五苓散效甚

春三二月勿食小蒜百草心芽肝病宜食麻子荳李子禁辛辣

三春合用藥方

細辛散

老人春時多昏倦當服明目和脾除風氣去痰涎男女通用

細辛一錢去土 川芎一錢 甘草炙五分

作一服水煎六分熱呷可嘗服

菊花散

老人春時熱毒風氣上攻頸項頭痛面腫及風熱眼

澁宜服

甘菊花　前胡　旋復花　芍藥　玄參　防風各一兩

共為末臨睡酒調二三錢送下不能酒以米湯送下

惺惺散

春時頭目不利昏昏如醉　頭疼腰痛有似傷寒宜服惺惺散

桔梗一兩　細辛五錢　人參五錢　茯苓一兩　瓜蔞仁五錢　白朮土炒一兩

共為末煉蜜為丸如彈子大每服一丸溫湯化下

神效散

老人春時多偏正頭風

旋復花焙一兩　白僵蠶微炒去絲六錢　石膏五分

用葱擣同藥末杵為丸桐子大每用葱茶湯下二丸

即效

墜痰飲子

治老人春時胸膈不利或時煩悶

半夏山東出者用白湯洗淋十餘次為末　生薑一大塊如指二節　棗子

用半夏末二錢入薑棗用水二鍾煎至七分臨卧去

薑棗服

延年散

治老人春時宜服進食順氣

廣陳皮四兩浸洗去裏白衣 甘草二兩為末 鹽二兩半炒燥

右三味先用熱湯洗去苦水五六遍微焙次將甘草

末并鹽醮上兩面焙乾細嚼三二片以通滯氣

黄芪散

治老人春時諸般眼疾發動兼治口鼻生瘡

黄芪一兩 川芎一兩 防風一兩 甘草五錢 白蒺藜一錢炒去刺尖一兩 甘菊花五分

共爲末每服二錢空心早服米湯飲下日午臨睡三時服之暴赤風毒昏澁痛痒並皆治之外障久服方退忌房室火毒之物患眼切忌針烙出血大損眼目

黍粘湯

治老人春時胸膈不快痰涕𤍠噎咽喉諸疾

黍粘子三兩炒 甘草半兩炙 香為末

共為細末每服一錢食後臨卧服

太上肘後玉經八方

雲笈七籤曰昔巢居士事東海青童君苦心屈節奉師

溽暑沍寒無懈無怠僅二十年乃口授八方使八節

制服以應八卦若人未能跨鶴騰霄優游于乾坤之

内守顥然之氣容色不改壽滿百年須服此藥神仙

秘妙不可輕泄能久服必登上仙

艮卦東北　王君河車方

紫河車一具首生併壯盛胞衣是也挑血筋洗數十遍仍以酒洗陰乾煑

生地八兩補髓血　牛膝四兩主腰膝

五味三兩主五臟　覆盆子四兩主陰不足

巴戟二兩欲多世事加一兩女人不用　訶黎勒三兩主胸中炁

鼓子花二兩賦筋骨　苦躭二兩治諸毒藥

澤瀉三兩補男女人虛　甘菊花三兩去筋風

菖蒲三兩益精神　乾漆三兩去肌肉五臟風炒黃用

栢子仁三兩添精用仁　白茯苓三兩安神

黄精二兩補脾胃　蓯蓉二兩助下元女人不用

石斛二兩壯筋骨　遠志二兩益心力不忌

杏仁四兩炒黄去皮尖去惡血氣　苣勝子四兩延年駐形

一方有雲英石三兩縮陽余曰不必加此

右二十二味共搗為末和蜜如桐子大酒下或鹽湯下服三料顔如處子昔王仙君傳與蘇林子立盟歃血不爾遑太上之科

震卦正東　青精先生𥻆米飯方

白粱米一石南燭汁浸九蒸九曝乾可有三斗已上每日服一匙飯過一月後服半匙兩月後服三分之一盡一劑則風寒不能侵鬚髮如青絲顏如冰玉若人服之役使六丁天兵侍衛

攝生圖方

肝有病即目赤眼中生瘀肉暈膜視物不明宜服升麻子散

升麻　黄芩各八分　山梔七分　黄連七分　決明子　車前子各一錢　乾薑七分　龍膽草　充蔚子各五分

共為末空心服二三錢白湯下

一方加苦瓠五分去黄連龍膽草

正月事宜

周天玉衡六間曰大寒後十五日斗指艮為立春立始建也春氣始至故為之立也後又十五日斗指寅為雨水雨水中気也言雪散為水矣律太簇簇者湊也言萬物湊地

而出隨陽而生也晉樂志曰正月建寅寅者津也謂生物之津途也玉燭寶典以正月為端月曰孟陽曰獻歲朝一日為雞二日為犬三日為豕四日為羊五日為牛六日為馬七日為人八日為穀是日日色晴明温煖則本事蕃息安泰若值風雨陰寒氣象慘烈則疾病衰滅以各日驗之若人值否思預防以攝生

靈寶曰是月天道南行作事出行俱向南吉是月一日修續命齋勿殺生初七日是三會日宜修延神齋吉

元日五更以紅棗祭五瘟畢合家食之吉

山海經曰畫桃符以厭鬼

荆楚嵗時記曰元日服桃仁湯爲五行之精可以伏百邪

月令圖經曰元日日未出時朱書百病符懸戸上符在五月中

荆楚記元日掛雞於門庭百神畏之

靈心秘要曰元日取鵲巢燒灰著于廁以避兵撒門裏

以避闕

四時纂要曰是月四日寅日宜拔白子日宜拔白三十日服井花水令鬚髮不白

肘後方曰正月上寅日取女青草末三合絳囊盛掛帳中能辟瘟疫女青即雀瓢也

玉燭寶典曰元日作膏粥以祀門戶

瑣碎録打春牛時拾牛身土泥撒簷下不生蜒蚰

荊楚記曰正月末日以蘆苣火照井中廁中百鬼皆走

正月元旦迎祀竈神釘桃符上書一聻字掛鍾馗以辟一年之祟家長率長幼拜天地萬神詣本境土地五穀之神以祈一年之福或誦經咒完畢方禮拜新年寅時飲屠蘇酒馬齒莧以祛一年不正之氣

屠蘇酒方

大黃一錢 桔梗 川椒各一錢五分 桂心一錢八分 烏頭六分 白朮一錢八分 茱萸一錢二分 防風一兩

以縫囊盛之懸井中至元日寅時取起以酒煎四五

沸飲二三杯自幼小飲起

洛陽人家正月元日造絲雞蠟燕粉荔枝十五日造火鵞兒食玉粱糕

長安風俗元日以後遞以酒食相邀為之傳坐

立春後庚子日宜溫蔓菁汁合家並服不拘多少可除瘟疫

元日五更時點火把照果木樹則無蟲生以斧敲打各樹身則結實

居家必用曰是月將三年桃樹身上尖刀畫破樹皮直長五七寸比他樹結子更多恐皮緊不長

是月上辰日塞鼠穴可驅鼠

五行書曰元日用麻子七粒赤荳七粒撒井中辟瘟疫

又云吞赤小荳七粒服椒酒一杯吉

歲時雜記曰元日燒蒼朮服蒼朮湯吉

崔寔月令曰元日進椒酒是玉衡星之精服之令人身輕

家塾事親曰元日取小便洗液氣大效

珠囊隱訣曰元日煎五香湯沐浴令人至老鬚黑註曰

乃青木香也因其一株五根一莖五花一枝五葉一

莖五節故云又以五香煎之方具于後

元日四更時取葫蘆藤煎湯浴小兒終身不出痘瘡其

藤須在八九月收藏又云在除夕葫蘆煎湯亦可

其月宜加綿襪以煖足則無病

元日天倉開日宜學道坐圜戊辰日宜煉丹藥

又一方云五香湯法用蘭香荊芥頭苓苓香白檀木香等分㕮咀煮湯沐浴辟除不祥可降神靈并治頭風如無蘭香以甘松代之此又一說也

雲笈七籤曰以立春日清晨煮白芷桃皮青木香三湯沐浴吉

千金月令曰是月宜食粥有三方一曰地黃粥以補虛取地黃搗汁候粥半熟以下汁復用綿包花椒五十粒生薑一片同煮粥熟去綿包再下熟羊腎一具碎

切成條如韭葉大少加鹽食之二曰防風粥以去四肢風取防風一大分煎湯煮粥三曰紫蘇粥取紫蘇炒微黄香煎取汁作粥

雲笈七籤曰正月十日沐浴令人齒堅寅日燒白髮吉

述見曰是月每早梳頭一二百梳甚益

玄樞經曰春水未泮衣欲上薄下厚養陽收陰長生之術也太薄則傷寒

道藏經曰欲滅尸蟲春正上甲乙日視歲星所在焚香

朝朝禮拜誠心祝曰臣願東方明星君扶我魂接我魄使我壽命綿長如松栢願臣身中三尸九蟲盡消滅頻頻行之吉

四時纂要曰初七日為上會日可設齋醮大吉

清異録云咸通俗元日佩紅絹囊内裝人參豆大嵌木香一二甕時服日高方止號迎年珮

正月事忌

正月日時不宜用寅犯月建百事不利

是月初七日二十一日不可交易裁衣

是月初婚忌空牀招不祥不得已者以薰籠置牀以厭之

梅師方曰元日勿食梨以避離字之義勿食鯽魚頭中有蟲

千金方曰是月食虎豹貍肉令人傷神損壽

又曰不得食生葱蓼子令人面上起遊風勿食蟄藏不時之物

本草是月勿食鼠殘傷物令人生瘻

心鏡曰是月節五辛以避厲氣五辛蒜葱韭薤薑是也

勿食貍豹等肉

攝生論曰八日宜沐浴其日不宜遠行

楊公忌曰十三日不宜問疾

正月元日天臘日十五日爲上元二日戒夫婦入房

正月修養法

孟春之月天地俱生謂之發陽天地資始萬物化生生

而勿殺與而勿奪君子固密毋泄真氣卦值泰生氣

在子坐卧當向北方

孫真人攝生論曰正月腎氣受病肺藏氣微宜減鹹酸

增辛辣味助腎補肺安養胃氣勿冒冰凍勿太溫煖

早起夜卧以緩形神

內丹秘要曰陽出于地喻身中三陽上升當急駕河車

搬回鼎內

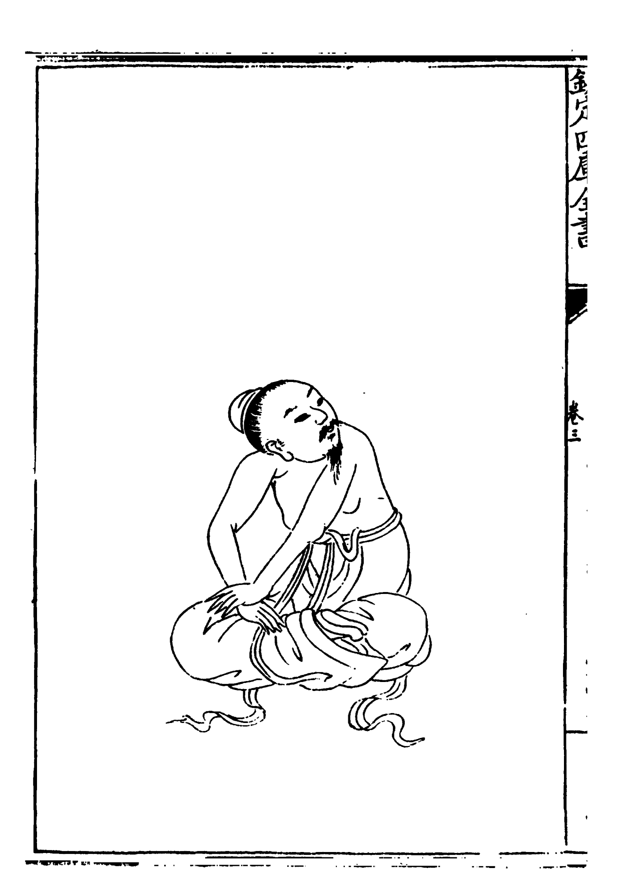
活人心書曰肝主龍兮位號心病來自覺好酸辛眼中

赤色時多淚噓之病去效如神

靈劒子導引春孟月一勢以兩手掩口取熱氣津潤摩面上下三五十遍令極熱食後為之令人華彩光澤不皺行之三年色如少艾兼明目散諸故疾從肝臟中肩背行後須引吸震方生炁以補肝臟行入下元凡行導引之法皆閉氣為之勿得開口以招外邪入于肝臟

陳希夷孟春二炁導引坐功圖勢





二月事宜

孝經緯曰雨水後十五日斗指甲為驚蟄蟄者蟄蟲震起而出也後十五日斗指卯為春分分者半也當九十日之半故是春之分夏冬不言分者天地間二炁而已矣陽生子極於午即其中分也春為陽中律夾鍾言萬物孚甲鍾類而出也晉樂志曰二月建卯卯者茂也言陽生而滋茂也纂要曰二月為仲陽曰令月此正女夷司和少皞馭節之時也

玄樞經曰天道西南行作事出行宜向西南吉不宜用

卯日犯月建不吉

是月取道中土泥門户壁官符上壬日取土泥屋四角

宜蠶事

呂公忌曰是月令幼小兒女早起避社神免至小兒闕

黄

是月採升麻治頭疼并解諸毒採獨活治賊風百節中

風無久新闕

四時纂要曰二月初八日十四日闕白鬚髮

千金方曰是月宜食韮能益人心

纂要曰是月闕花陰乾為末戊子和井花水服方寸闕療婦人無子兼美容顔

千金月令曰驚蟄日取石灰糝門限外可絕蟲蟻

呂公忌曰社日令男女輟業一日否則令人不聰

千金月令曰二月二日取枸杞煎湯晚沐令人光澤不病不老

雲笈七籤曰社日飲酒一杯能治聾疾杜詩為寄治聾酒一杯

月令曰春分後宜服神曲散其方用蒼术桔梗各二兩附子一兩茯苓一兩炮細辛一兩共篩為散紅絹囊盛之主人背帶一家無病若染時疫者取囊中之藥一錢新汲水調服取汗即愈

二月已後當多服祛痰之藥風勞之疾每起於痰人能先令痰有疎導則病可庶幾

是月上丙日宜洗頭髮愈疾效上卯沐浴去百病

是月二十五天倉開日宜坐圜入山修道

雲笈七籤曰二月八日沐浴令人輕健初六日亦同

玄樞經曰是月上卯日洗髮愈疾

玄樞經曰是月初八日乃佛生日也周建子以子月為歲首是以十一月為正月也莊王九年四月初八日釋迦生以子至卯月是今二月也二月八日為佛生辰無疑今不知者不考歲首建支遂以四月為成規

何其謬歟

靈寶曰是月八日宜修芳春齋

五日修太上慶生齋

洛陽記寒食日粧萬花輿煮楊花粥

二月忌

千金月令曰二月三日不可晝眠

白雲忌曰二月九日不可食魚鼈仙家大忌

雲笈七籤曰二月十四日忌水陸遠行

又曰是月勿食黃花菜交陳葅發痼疾動宿氣勿食大蒜令人氣壅關膈不通勿食雞子滯氣勿食小蒜傷人志勿食兎肉狐狢肉令人神魂不安兎死眼合者勿食傷人兎子勿與生薑同食成霍亂

養生論曰是月行途勿飲陰地流泉令人發瘧瘴又令脚軟

是月勿食生冷可衣夾衣

是月雷發聲戒夫婦容止

是月初四十六不宜交易裁衣

玄樞經曰毋竭川澤毋焚山林勿任刑勿殺傷

楊公忌十一日不宜問疾

二月修養法

仲春之月號厭於日當和其志平其心勿極寒勿太熱

安靜神氣效法生成卦大壯言陽壯過中也生氣在

丑卧養宜向東北

孫真人攝養論曰二月腎氣微肝正旺宜戒酸增辛助

腎補肝宜靜腢去痰水小泄皮膚微汗以散玄冬藴伏之氣

靈劒子空功一勢正坐兩手相叉爭力為之治肝中風以叉手掩項後使面仰視使項與手爭力去熱毒肩痛目視不明積風不散元和心氣焚之令出散調冲和之氣補肝下氣海添内珠爾

又一勢以兩手相重按髀拔去左右極力去腰腎風毒之氣及胸腢兼能明目

內丹秘要曰仲春之月陰佐陽炁聚物而出喻身中陽火方半氣候勻停

法天生意云二月初時宜灸脚三里絶骨對穴各七壯以泄毒氣夏來無脚炁沖心之病

春分宜採雲母石煉之用礬石或百草上露水或五月茅屋滴下簷水俱可煉久服延年

濟世仁術云庚子辛丑日採石膽治風痰最快

陳希夷仲春二炁導引坐功圖勢



三月事宜

孝經緯曰春分後十五日斗指乙為清明萬物至此皆潔齊而清明矣後十五日斗指辰為穀雨言雨生百穀物生清淨明潔也律姑洗姑者故也洗者鮮也言萬物去故而從新莫不鮮明之謂也樂志曰三月建辰辰者震也言時物動長也纂要曰三月為蠶月為末春

玄樞經曰是月天道北行作事出行宜向北方吉

千金月令曰三月採艾為人以掛戶上備一歲之災

四時纂要曰是月三日取桃花片收之至七月七日取烏雞血和塗面及身光白如玉

是月二日收桃葉晒乾擣末井花水服一錢治心痛

歲時記曰上巳日取黍麴和菜作羹以壓時氣

月令圖經上巳日可採艾并蔓菁花以療黃病

瑣碎録曰三月三日取薺菜花鋪竈上及坐卧處可辟蟲蟻

又曰是日取苦楝花無花即葉於卧席下可辟蚤虱

是月採桃花未開薗陰乾與桑椹子和臘月猪油塗禿瘡神效

瑣碎録曰是月羊糞燒灰存性和輕粉麻油可搽惡瘡

清明日日未出時採薺菜花候乾作燈杖可辟蚊蛾

清明日三更以稻草縛花樹上不生刺毛蟲

是月初三日或戊辰日收薺菜花桐花芥菜藏毛羽衣服内不蛀

濟世仁術曰三月三日雞鳴時以隔宿炊冷湯洗澆瓶

口及鍋竈飯籮一應厨物則無百蟲遊走為害

山居四要曰清明前二日收螺螄浸水至清明日以螺水灑牆壁等處可絶蜒蚰

濟世仁術曰三月辰日以絹袋盛麪掛當風處中暑者以水調服

法天生意曰三月三日採桃花浸酒飲之除百病益顔色

又曰清明前一日採大蓼晒乾能治痣痢用米飲調服

一錢效

濟世仁術曰寒食日水浸糯米一二升逐日換水至小滿漉起晒乾炒黃水調塗治跌打損傷及惡瘡神效

三月三日採夏枯草煎汁熬膏每日熱酒調吃三服治遠年損傷手足瘀血遇天陰作痛七日可痊更治產婦諸血病症

三月三日取羊齒燒灰治小兒羊癇寒熱

萬花谷曰初三日取枸杞煎湯沐浴令人光澤不老

是月二十日天倉開日宜入山修道

二十七日沐浴令人神氣清爽

本草曰是月上寅採甘菊苗名玉英六月上寅日採梗名容成九月上寅採花名金精十二月上寅採根名長生收四味為末用成日煉蜜丸如桐子大每服一錢一日三服百日身輕潤澤一年髮白再黑二年齒落更生三年返老還童

齊人月令曰採何首烏赤白各半米泔水浸一宿同黑

豆飯鍋上蒸熟晒乾去豈為末或加茯苓三分之一煉蜜為丸酒下一二錢百日後百病皆除長年益壽多子忌食猪肉魚鼈蘿蔔何首烏内有生如鳥獸并山石形象極大者乃珍品也服之成仙

三月四月中採山谷内新長栢葉松針或花蕊長三四寸枝陰乾細搗為末煉蜜為丸如小豈大甞用月之朔望清晨燒香東向持藥八十一丸咒曰神仙真藥體全自然服藥入腹益壽延年鹽湯或酒下服訖忌

食五辛若要長肌肉加大麻巨勝要心力壯健加人參茯苓用七月七日露水和丸尤佳

雲笈七籤曰三月六日沐浴令人無厄

齊人月令曰是月上辰日採枸杞子四月上巳日服之

松花酒取糯米淘極淨每米一斗以神麯五兩和勻取松花一升細碎蒸之絹袋盛以酒一升浸五日即堪服任意服之

千金方是月入大山背陰不見日月松脂採鍊而餌之

百日耐寒暑補益五臟

雲笈七籤曰商陸如人形者殺伏尸去面䵟黑益智不忘男女五勞七傷婦人產中諸病右用麪十二斤米三斗加天門冬末釀酒浸商陸六日齋戒服之顔色充滿尸蟲俱殺耳目聰明令人不老通神

三月上巳宜往水邊飲酒燕樂以辟不祥修禊事也清明一日取榆柳作薪煮食名曰換新火以取一年之利

真誥曰是月十一日拔白十三日拔白永不生出初一

初十日拔白生黑

是月取百合根晒乾擣為麪服能益人取山藥去黑皮焙晒作麪食大補虚弱健脾開胃

靈寶經曰是月三日修盪邪齋

是月初六初七廿七日沐浴令人神爽無厄

荆楚記曰三月三日四民踏百草時有鬭百草之戲亦祖此耳

洛陽上巳日婦人以薺花點油祝之灑入水中若成龍

鳳花丹狀者則吉謂之油花卜

酉陽雜俎曰三月心星見辰出火禁烟插柳謂禊此耳寒食有内傷之虞故令人作鞦韆蹴踘之戲以動盪之

養生仁術曰穀雨日採茶炒藏能治痰嗽及療百病

居家必用曰三月三日取鼠耳汁蜜和為粉謂之龍舌拌以壓時氣即茅香草俗呼為鼠耳草可染褐色

萬花谷云春盡採松花和白糖或蜜作餅不惟香味清甘自有所益于人

三月事忌

季春之月不宜用夘日卯時作事犯月建不吉

雲笈七籖曰是月勿久處濕地必招邪毒勿大汗勿裸露三光下以招不祥勿發汗以養臟炁勿食陳葅令人發瘡毒熱病勿食驢馬肉勿食獐鹿肉令人神魂不安勿食韭

月令忌曰勿食血并脾季月土旺在脾恐死炁投入故耳

百一歌曰勿食魚鼈令人飲食不化神魂恍惚發宿疾

本草曰勿食生葵勿食羊脯三月以後有蟲如馬尾毒能殺人

風土記是月十六日廿七日忌遠行水陸不吉初一十六日忌裁衣交易

千金方三月辰寅日勿食魚凶

雲笈七籤曰是月五日忌見一切生血宜齋戒

孫真人曰是月勿殺生以順天道勿食百草心黄花菜

千金方曰勿食鳥獸五臟勿食小蒜勿飲深泉

雲笈七籤曰三月八日勿食芹菜恐病蛟龍瘕面青黄

肚脹大如妊服糖水吐出愈

楊公忌初九日不宜問疾

法天生意云勿食雞子終身昏亂

又云勿食大蒜亦不可嘗食奪炁力損心力

三月修養法

季春之月萬物發陳天地俱生陽熾陰伏宜卧早起早

以養臓炁時肝臓炁伏心當向旺宜益肝補腎以順

其時卦值夬次者陽决陰也决而能和之意生炁在

寅坐卧宜向東北方

孫真人曰腎炁以息心炁漸臨木炁正旺宜减甘增辛

補精益炁慎避西風宜懶散形骸便宜安泰以順天時

靈劒子曰補脾坐功一勢左右作開弓勢去胸脇膈結

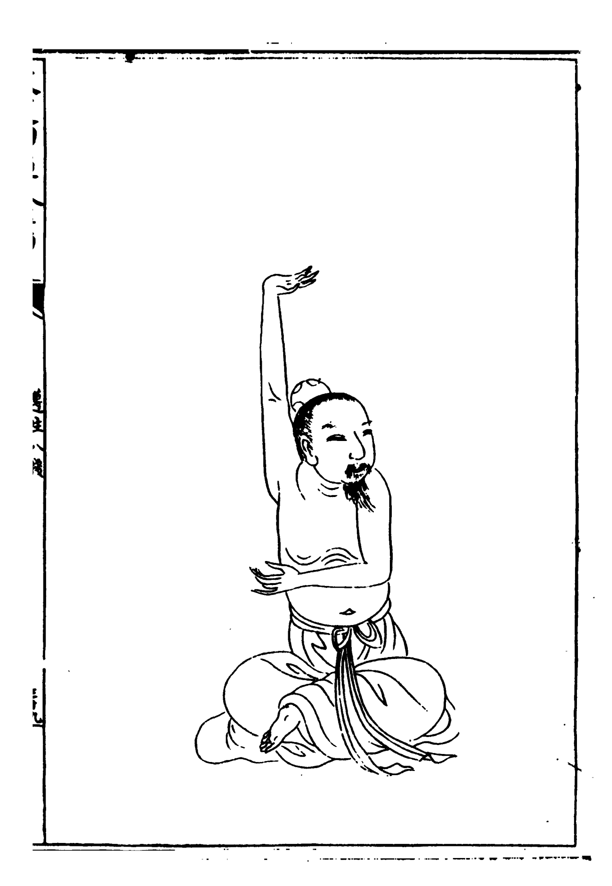
聚風炁脾臟諸炁去來用力為之凡一十四遍閉口

使心隨炁到以散之



陳希夷季春二炁坐功圖勢





䲹神圖

膽腑附肝總論

膽者金之精水之氣其色青附肝短葉下膽者敢也言人果敢重三兩三銖為肝之腑若據膽當不在五藏之數歸於六腑因膽亦受水氣與坎同道又不可同六腑故別立膽臟人之勇敢發於膽也合於膀胱亦主毛髮黃庭經曰主諸氣力攝虎兵外應眼瞳鼻柱間腦髮相扶與俱鮮故膽部與五臟相類也且膽寄于坎宮使人慕善知邪絕奸止佞敢行直道膽主于金金主殺故多

動殺之炁然而見殺則悲故人悲者金生于水是以目有淚也心主火膽主水火得水而滅故膽大者心不驚水盛火煎故膽虛者心𢡖懼陰陽交爭水勝于火目有淚也淚出于膽發于肝膽水主目瞳受肝木之精二合男子五十目暗腎氣衰膽水少耳可補腎長于肝欲安其神當息忿爭行仁義道德以全其生也膽合于膀胱主于毛髮髮枯者膽竭也爪乾者膽虧也髮燥毛焦者有風也好食苦味者膽不足也顏色光白者兼青色者

膽無病也

修養膽臟法

當以冬三月端居靜思北吸玄宮之黒炁入口三呑之以補嘻之損用益膽之津

相膽病法

膽之有病大率口苦嘔酸涎心中驚恐若人捕之者膽實精神不守卧起無定虚則傷寒寒則畏恐頭眩虚弱爪髮皆枯目中出淚膀胱連腰小腹作痛膽與肝

合道膽有藥治與肝臟同方

膽腑導引法

可正坐合兩脚掌昂頭以兩手挽脚腕起摇動為之三五度亦可大坐以兩手拓地舉身努力腰脊三五度能去膽家風毒邪炁

治膽腑吐納用嘻法

膽病以嘻出以吸補之法當側卧以鼻漸引長氣嘻之即以嘻字作微聲同氣出之也去膽病除陰臟一切

陰乾盜汗面無顏色小腸膨脹臍下冷痛口乾舌澁數嘻之乃愈

春時逸事

探春鬬花

天寶中長安士女春時鬬花以奇多者為勝皆以千金市花植于中庭為探春之燕

移春檻

開元人家春時移各花植檻中下設輪脚挽以綵絚所

至牽以自隨

繫煎餅

江東風俗於正月二十日為天穿日以紅絲線繫煎餅置屋上為之補天漏故李詩一枚煎餅補天穿

食生菜

晉於立春日以蘿菔芹芽為菜盤相饋唐立春日春餅生菜號春盤故蘇詩青蒿黄韭試春盤

戴春燕

荆楚立春日剪綵為燕以戴之故歐陽詩共喜釵頭燕
已來又王沂公帖云綵燕迎春入鬢飛
貼宜春字
立春日門庭楣上寫宜春二字貼之王詩云寶字貼宜春
五辛盤
立春日作五辛盤以黃柑釀酒謂之洞庭春色故蘇詞
云辛盤青韭臘酒是黃柑
爆竹驚鬼

西方深山中有人長尺餘喜犯人則病寒熱名曰山臊以竹著火作熚爆聲山臊驚遁

飲椒柏酒

月令云元日進椒柏酒椒是玉衡星精柏是仙藥二物釀酒是早自幼起進長

桃符畫神

黄帝時有神荼鬱壘二神于朔山東鬼門桃樹下執撫道之鬼縛以葦索以飼虎故肖其形于桃板上置之門

戶閭也

畫雞貼戶

元日畫雞貼門戶上繫葦索揷于桃符兩傍百鬼畏之

畫鍾馗

唐有虛耗小鬼空中竊取人物終南山進士鍾馗能捉之以刳其目劈而啗之故當正月圖之以厭鬼

除窮鬼

文公云正月乙丑晦主人使奴結柳作車縛草為船載

糗與糧一二揖窮鬼而送之

造綵勝

劉臻妻陳氏甞於人日作人勝剪綵或縷金爲之

七種菜羹

荆土人日採七種菜作羹湯以食之

造麪䔿

上元日造麪䔿以官位帖子置其中熟而食之以得高下相勝爲戲笑

天街觀燈

武林舊事自正月十三日起至十七日止滿城大小人户跨街以竹爲棚懸掛彩燈輝煌映月燦爛揺星鼓吹烟火達旦不絶

踏歌聲調

唐觀燈士人作踏歌唱之歌調入雲歌曰長安少女踏春陽無處春陽不斷腸舞袖弓腰渾忘却蛾眉空帶九秋霜之類

送社飯

春社日以諸肉雜調和鋪飯上謂之社飯秋社以社糕社酒相遺婦女歸外家即外舅姨皆以新葫蘆兒贈之俗云宜良外甥

孤山看梅

孤山林逋故宅也有梅三百六十株有陳朝檜樹人競賞之

斷橋踏雪

西湖十景中有斷橋殘雪一景自斷橋一徑至孤山下殘雪滿堤恍若萬丈玉虹跨截湖面真竒觀也高雅者策蹇行吟以賞之

蘇堤觀柳

花柳撩人鶯黄鴨緑一月二色長行萬枝烟靄霏霏掩映衣袂有素心者携壺獨往

清明祭掃

武林舊事清明前後十日城中士女艷粧穠飾金翠琛

繡接踵聯肩翩翩遊賞畫船簫鼓終日不絶

祓除

鄭俗三月上巳於溱洧水濵招䰟續魄秉蘭草祓除不祥漢時季春上巳官及百姓皆禊於東流水上

曲水流觴

周公成洛邑因流水以泛酒故詩云羽觴流波秦昭王置酒河曲見金人奉水心之劍曰令君制有諸夏因立此為曲水

踏青鞋履

三月三日上踏青鞋履

杏酪棗糕

寒食日煮粳米及麥為酪擣杏仁煮作粥以麪裹棗蒸食為之棗糕

青精飯

用楊桐葉并細葉冬青葉遇寒食採其葉染飯色青而有光食之資陽氣道家謂之青精乾食飯今俗以夾麥

青草搗汁和糯米作青粉團烏桕葉染烏飯作糕是此遺意

駐馬飲

長安俠少春時結伴各騎矮馬飾以錦韉金絡並轡而行往來有花樹傍僕從執酒隨之遇好色則駐馬而飲

取紅花

北齊崔林義之女春日以桃花貼於面咒曰取紅花取白雪與兒洗面作光悅取白雪取紅花與兒洗面作光

華取雪白取花紅與兒洗面作儀容

裹花獅

曲江貴家遊賞剪百花裹成獅子形互相送遺獅上有小連環以蜀錦流蘇牽之唱曰春光且莫去留與醉人看

護花鈴

天寶間貴家園林紐紅絲為繩綴金鈴于上有烏鵲至則掣鈴以驚之

括香

唐宫中花開時以重頂帳蒙蔽欄檻上以閉其香謂之括香

吞花卧酒

春録曰握月擔風且留後日吞花卧酒不可過時

紅餤雙

春遊之家以油脂米粉作紅餤竿上成雙挂桃雜于馬前

釀梨花

杭州俗釀趂梨花時熟號曰梨花春

錦帶羹

花有錦帶名者初生葉柔脆可食採以作羹杜詩云滑憶雕胡飯香聞錦帶羹

憐草色望杏花

長慶集云誰開湖寺西南路草緑裙腰一帶斜勸農詔曰望杏敦耕瞻蒲勸穡

占草驗歳

師曠曰薺先生歳甘葶藶先生歳苦藕先生歳雨蒺藜

先生歲旱蓬草先生歲欲流水藻先生歲欲惡艾葉先
生歲欲病皆以正月占之

占雨霧

正月朔雨闕人食一升二日雨人食二升以次而升
五日雨大熟五日有霧傷穀傷民元日霧歲必饑

折松索葦

歲首祝椒酒而飲之又折松枝男七女二亦同此義懸
葦索于户上揷符其傍百鬼畏之

登山眺

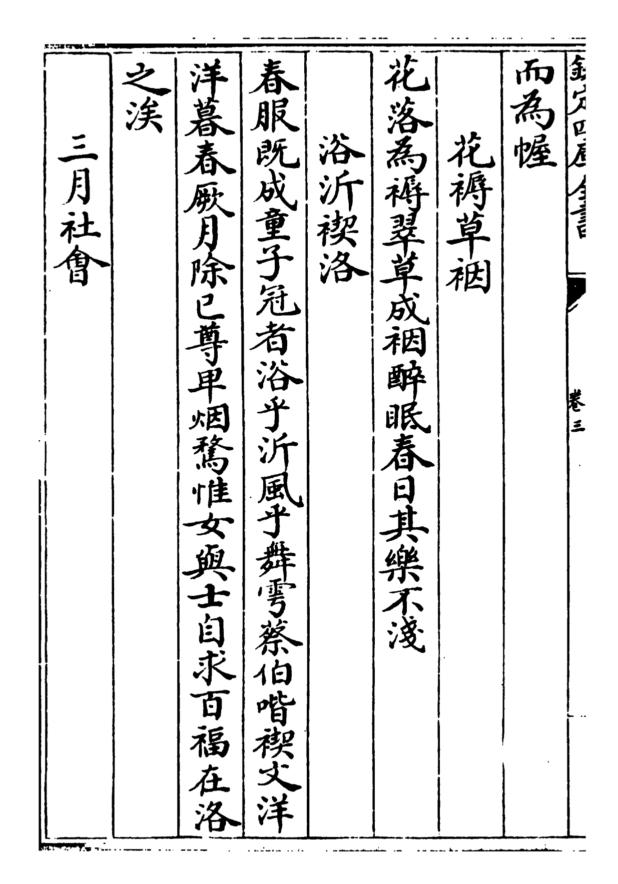
正月人日當登山眺遠李充詩曰命駕升西山寓目眺原疇

泛粥祠膏

張成見一婦人立宅東南謂成曰正月十五君宜作白粥泛膏于上以祀我當令君蠶宜百倍後果然

花蓋葉幄

夏侯湛曰春可樂兮綴雜花以為蓋謝萬賦云褰帟疊葉



而為幄

花褥草裀

花落為褥翠草成裀醉眠春日其樂不淺

浴沂禊洛

春服既成童子冠者浴乎沂風乎舞雩蔡伯喈禊文洋洋暮春厥月除巳尊卑烟騖惟女與士自求百福在洛之涘

三月社會

武林舊事三月三日佑聖觀三月廿八日東岳行宮二
聖生辰都人遊冶之盛百戲競集士女駢闐觀者如堵
其社會名色如

緋綠社雜劇　齊雲社蹴毬　遏雲社唱賺
同文社耍詞　角觝社相撲　清音社清樂
錦標社射弩　錦體社花綉　英略社拳棒
雄辯社小說　翠錦社行院　繪革社影戲
淨髮社梳剃　律華社吟叫　雲機社撮弄

所陳金玉珍寶珠翠璀璨奪目天騏龍媒絨韉寶轡行廚果局窮極肴核之珍一盤珠翠花朶之飾至值數萬珍禽如紅鸚白雀水族則玉蝌金龜高麗華山之奇松交廣海嶠之異卉不可縷紀無非動心駭目之觀二會皆然

高子曰山人僻好四時幽賞境趣頗真即在武林可舉數事録與同調共之但幽賞真境遍寰宇間不可窮盡奈好之者不真故每入負幽賞非真境負人我輩能以

高朗襟期曠達意興超塵脫俗逈具天眼攬景會心便得妙觀真趣况幽賞事事取之無禁用之不竭舉足可得終日可觀夢想神遊吾將永矢勿諼矣果何樂可能勝哉未盡種種當以類見

春時幽賞

孤山月下看梅花

孤山舊趾逋老種梅三百六十已廢繼種者今又寥寥盡矣孫中貴公補植原數春初玉樹參差氷花錯落瓊

臺倚望恍坐玄圃羅浮若非黄昏月下携尊吟賞則暗香浮動踈影横斜之趣何能真到實際

八卦田看菜花

宋之籍田以八卦爻畫溝塍圍布成象迄今猶然春時菜花叢開自天真高嶺遥望黄金作埒碧玉為疇江波揺動恍自河洛圖中分布隂陽爻象海天空濶極目杳然更多象外意念

虎跑泉試新茶

西湖之泉以虎跑為最兩山之茶以龍井為佳穀雨前採茶旋焙時激虎跑泉烹享香清味冽凉沁詩脾每春當高卧山中沈酣新茗一月

保叔塔看曉

山翠繞湖容態百逞獨春朝最佳或霧截山腰或霞橫樹杪或淡烟隱隱摇蕩晴暉或巒烎浮浮掩映曙色峰含旭日明媚高張風散溪雲林皋爽朗更見遥岑迥抹柔藍遠岫忽生濕翠變幻天呈頃刻萬狀奈此景時值

酣夢恐市門未易知也

西溪樓喫煨筍

西溪竹林最多筍產極盛但筍味之美少得其真每于春中筍抽正肥就彼竹下掃葉煨筍至熟刀截剝食竹林清味鮮美莫比人世俗腸豈容知此真味

登東城望桑麥

桑麥之盛惟東郊外最濶田疇萬頃一望無際春時桑林麥隴高下競秀風摇碧浪層層雨過綠雲繞繞雉雊

春陽鳩呼朝雨竹籬茅舍間以紅桃白李燕紫鶯黃寓目色相自多村家閒逸之想令人便忘艷俗

三塔基看春草

湖中三塔寺基去湖面淺尺春時草長平湖茸茸翠色浮動波心浴鷺狎鷗飛舞惟適望中深愜素心兀對更快青眼因思古詩草長平湖白鷺飛之句其幽賞自得不淺

初陽臺望春樹

西湖三面遶山東為城市春來樹色新豐登臺四眺淺深青碧色態間呈高下參差面面逈出或苒苒浮烟或依依帶雨或叢簇山村或掩映樓閣或就日向榮或臨水漾碧幽然會心自多胸中生意極目撩人更馳江雲春樹之想

山滿樓觀柳

蘇堤跨虹橋下東數步為余小築數椽當湖南面顏曰山滿樓余每出遊巢居于上倚闌玩賞若與簷接堤上

柳色自正月上旬柔弄鵞黄二月嬌拖鴨綠依依一望
色最撩人故詩有忽見陌頭楊柳之想又若截霧横烟
隱約萬樹欹風障雨瀟灑長堤愛其分綠影紅終為牽
愁惹恨風流意態盡入樓中春色蕭騷授我衣袂間矣
三眠舞足雪滚花飛上下隨風若絮浮萬頃繚繞歌樓
飄撲僧舍點點共酒旆悠揚陣陣追燕鶯飛舞沾泥逐
水豈特可入詩料要知色身幻影是即風裏楊花故余
墅額題曰浮生燕壘

蘇堤看桃花

六橋桃花人爭艷賞其幽趣數種賞或未盡得也若桃花妙觀其趣有六其一在曉烟初破霞彩影紅微露輕勻風姿瀟灑若美人初起嬌怯新粧其二明月浮花影籠香霧色態嫣然夜容芳潤若美人步月丰致幽閑其三夕陽在山紅影花艷酣春力倦嫵媚不勝若美人微醉風度羞澁其四細雨濕花粉溶紅膩鮮潔華滋色更烟潤若美人浴罷腹艷齔酥其五髙燒庭燭把酒看花

瓣影紅綃爭姸弄色若美人晚粧容冶波俏其六花事將闌殘紅零落辭條未脫半落半留秉之封家姨無情高下陡作使萬點殘紅紛紛飄泊或撲面撩人或浮樽沾席意悦蕭騷若美人病怯鉛華消減六者惟真賞者得之又若芳草留春翠裀堆錦我當醉眠席地放歌咏懷使花片歷亂滿衣殘香隱隱撲鼻夢與花神携手巫陽思逐彩雲飛動極歡流暢此樂何休

西泠橋玩落花

三月桃花蘇堤落瓣因風蕩漾逐水周流飄泊孤蹤多在西泠橋畔堆壘粉銷玉碎香冷紅殘片片似對騷人泣别豪舉離尊當爲髙唱渭城朝雨

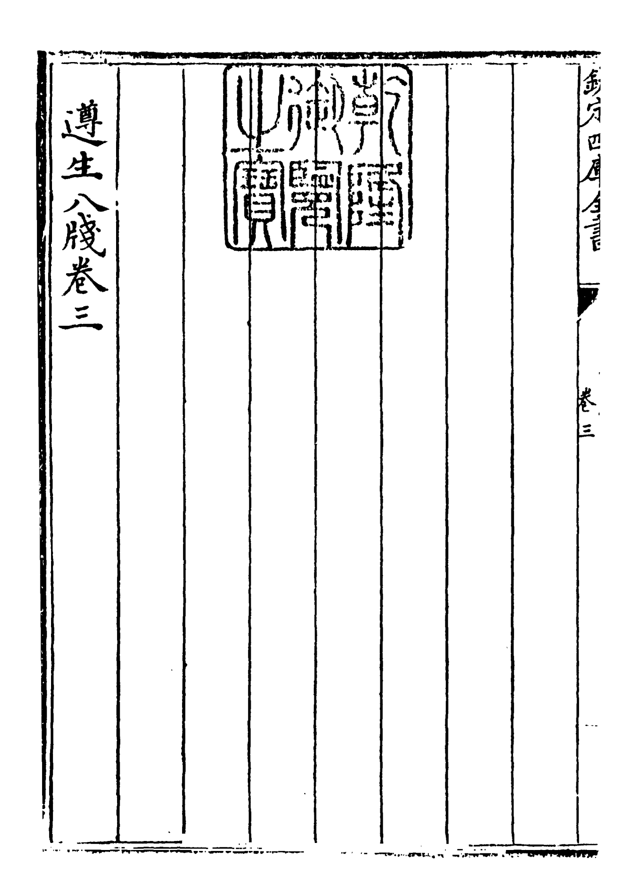
天然閣上看雨

靈雨霏霏乍起乍歇山頭烟合忽掩青螺樹杪雲蒸頃迷翠黛絲絲飛舞遥空濯濯飄揺無際少焉霞紅照水淡日西斜峰巒吞吐于烟翠中零瀼宿雨殘雲飛鳥一望迷茫水色山光四照蕭爽長嘯倚樓騰歌浮白信知

變幻不常陰晴難料世態春雨翻覆弄人哉過眼盡是鏡華當著天眼看破

臨水觀魚

古吳茂苑孔里園中有世居隱士號曰瀟灑張郎其園中有竹萬竿喬木蓋屋西有繞翠堂東有蘆軒軒前有一大池綠楊垂壓桃李間枝池內有朱魚數萬名為錦鱗池至春日晴明魚遊戲水五色斑斕名魚萬狀瀟灑張郎題之曰錦鱗伴碧草水面做文章



遵生八牋卷三